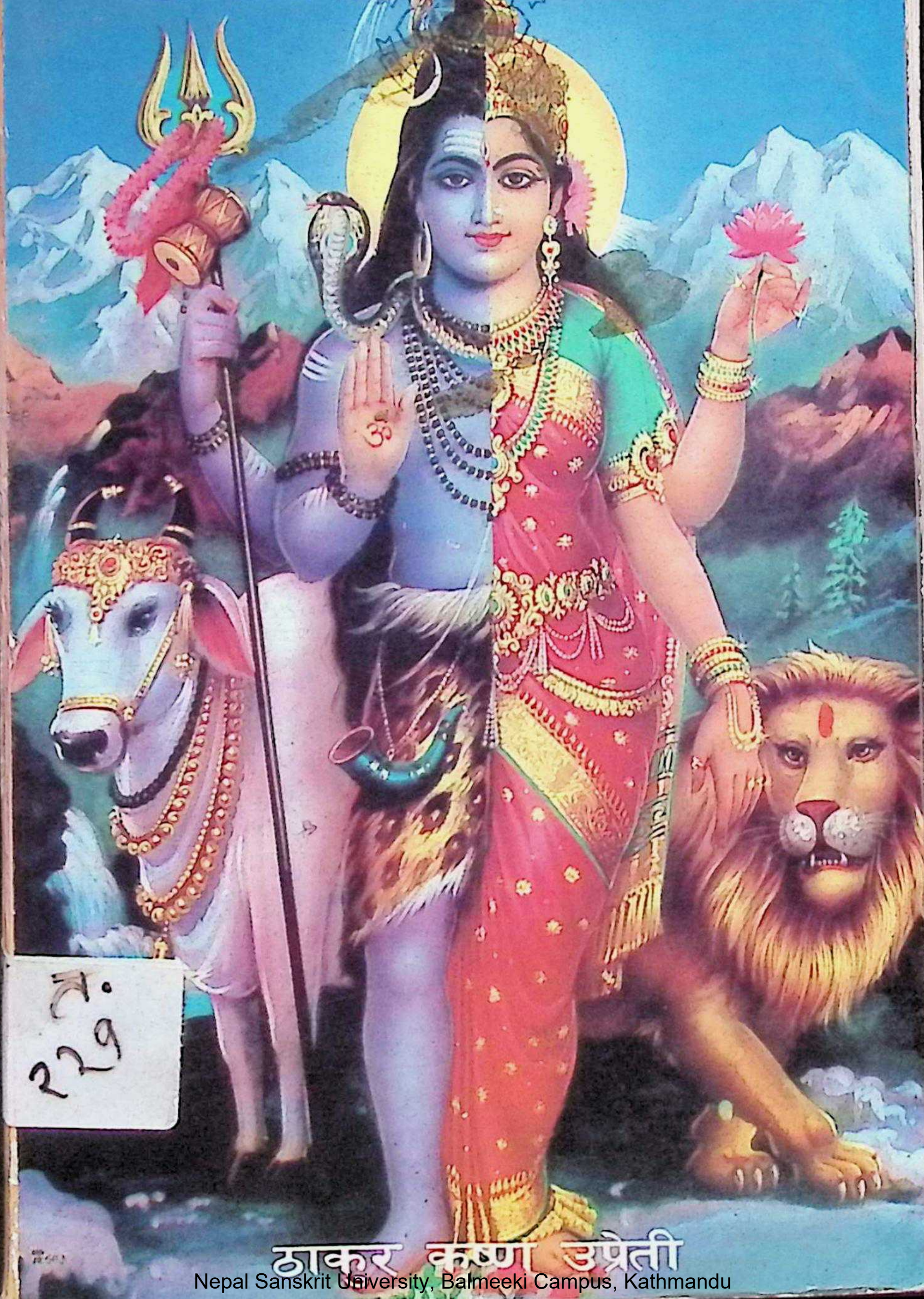
CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

शिवसंहिता



नं. २२९

ठाकुर कृष्ण उप्रेती

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

तन्त्र - २२९

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri
दा ना- २२१

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

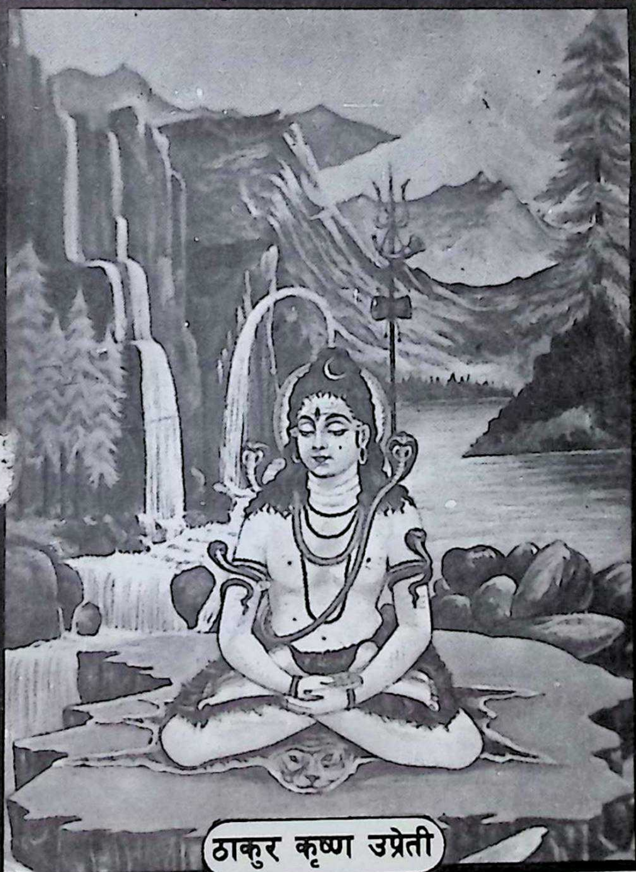
Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

ॐ नमः शिवाय

शिवसंहिता

(नेपाली अनुवाद)



ठाकुर कृष्ण उप्रेती

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

प्रकाशक
श्रीमती भवानी उप्रेती
२५३/३४, का.म.न.पा.
शंखमूल, नयाँ वानेश्वर
काठमाडौं, नेपाल
फोनः ४८२७४६

सर्वाधिकार अनुवादकमा सुरक्षित

प्रथम संस्करणः वि.सं २०५४ (ई.सन् १९९८)

मूल्यः रु. संशोधित मूल्य रु. १५० मात्र

Acc. 26066
26067

कभर डिजाइनः
आइडियल डिजाइन
वागबजार, काठमाडौं ।

कम्प्यूटर टाइप
सेटिङ्ग र मुद्रणः
शिला प्रिन्टर्स
मैतिदेवी, काठमाडौं
फोनं नं. ४१८०९४

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

ॐ नमः शिवाय

समर्पण

आदिनाथ योग प्रवर्त्तक योगेश्वर भगवान् शिवद्वारा प्रतिपादित शिवसंहिता नामक यस अनुपम राजयोग ग्रन्थको यो नेपाली अनुवाद मलाई जन्म दिने देवी पार्वती सदृश मेरी माता श्रीमती छायादेवी उप्रेती तथा भगवान् शिव सदृश मेरा पिता श्री रामचन्द्र उप्रेतीसहित मेरा सम्पूर्ण अग्रज र पूर्वजहरूलाई साष्टाङ्ग दण्डवत् गर्दै उनै आदिनाथ योग प्रवर्त्तक योगेश्वर भगवान् शिव तथा वहाँकी अभिन्न शक्तिस्वरूपिणी देवी पार्वतीका चरणाविन्दमा अनन्य श्रद्धा, भक्ति र वन्दनासहित हार्दिक समर्पण गर्दछु ।

–ठाकुर कृष्ण उप्रेती

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

भूमिका

साधारण शब्दमा संहिता योगको अर्थमा बुझिन्छ । शाश्वत् सत्यको पहिचान गर्दै क्रियात्मक धर्मको मार्गबाट परम पिता परमेश्वरसित एकाकार गराउन सक्ने प्रकृयाको रूपमा रहेको सूत्रहरूको श्रृङ्खला समूहलाई नै संहिता भनिन्छ । अर्को शब्दमा भगवान् शिवसित साक्षत्कारमात्र होइन एकाकारसमेत गराउन सक्ने व्यवहारगम्य स्वयं शिवबाटै प्राप्त सूत्रहरूको संकलित प्रस्तुति नै शिवसंहिता हो ।

हाम्रो आध्यात्मिक चिन्तनको कुन श्रृङ्खलामा संहिताको प्रयोग र उपादेयता मूलभूत रूपले केन्द्रित तथा अवस्थित रहेको हुन्छ भन्ने बारेमा पनि केही चिन्तन हुनु आवश्यक छ । संहिता स्वयं आफैमा पनि वेदसित सम्बन्धित विषय भएता पनि यसको प्रयोजन कुन बेला र कसरी हुनेछ भन्ने तर्फको चिन्तनले यसको अवलम्बन प्रक्रियालाई सरल बनाउँदछ । अत: यस बारेमा पनि केही तथ्य व्यक्त गरिनु आवश्यक ठानिएको छ ।

हाम्रो वेद तथा उपनिषद्हरूमा हजारौं ऋचा तथा सूत्रहरू छन् । सबैभन्दा महत्वपूर्ण र सम्पूर्ण वेदशास्त्रको सारतत्वको रूपमा रहेका दुईवटा महावाक्य छन् । ती हुन्- 'सत्यं वद' र 'धर्मं चर' । यी दुई महावाक्यको व्यापक वृत्तमा नै सम्पूर्ण वेदशास्त्रको शास्त्रीय निष्कर्ष परिक्रमित छन् । यी दुई वाक्यबाटै हाम्रो धर्म- सनातन धर्मको प्रादुर्भाव भएको हो । यी दुई महावाक्यको यथार्थतालाई राम्ररी बुझेपछि मात्र संहिताको महत्व बोध हुनसक्ने भएकोले यसतर्फ पनि केही चिन्तन हुनु आवश्यक छ ।

सत्य सनातनको पर्यायवाची हो । सत्य नै सनातन हो, नित्य हो । ब्रह्माण्डको प्रादुर्भाव भएदेखि नै किञ्चितसम्म पनि परिवर्तन नभएर अपरिवर्तित, नित्य, निरन्तर जो सत्यको साक्षात् स्वरूप भएर रहेको छ त्यसलाई बुझ्न र बुझाउन बोलिने वाक्यलाई उद्घोषित गरिरहनु पर्ने अनिवार्यतालाई 'सत्यं वद' वाक्यले अभिप्रेरित गरिरहेको हुन्छ । बोल्नु माने बुझाउनु पनि हो । किनभने बुझाउने क्रियाको माध्यम

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

बोली नै हो । 'वद'-ले सुन्नुपर्ने अनिवार्यतालाई पनि लक्षित गरेको हुन्छ । सुनिनको लागि नै बोलिएको हुन्छ । बोल्नु नै सुनाउनको लागि हो । अर्को शब्दमा 'सत्यं वद'-ले सत्य बोल, सत्य सुन र सत्यसित सम्बन्धित विषयमा सत्कार्य सहितको सत्संग गर भन्ने भावार्थ अभिव्यक्त गरिरहेको हुन्छ । प्रश्न आउँछ, हामीले बोल्नै पर्ने, सुन्नै पर्ने र सत्संगको संसर्ग पनि गर्नै पर्ने सत्यको स्वरूप के हो त ? सत्यको सही निरूपण नभई 'धर्मं चर'-ले दिग्दर्शन गरेको धर्मको प्रारम्भ नै हुन नसक्ने भएकोले सत्यको स्वरूपको संक्षिप्त प्रस्तुतिको चर्चा पनि यहाँ आवश्यक छ । निम्न लिखित आध्यात्मिक तथ्यले सत्यको स्वरूप प्रस्तुत गरेको हुन्छ र पछि यही स्वरूपबाट नै धर्मको उद्‌गम मुहान-क्षेत्रको रूपमा अवस्थित रहेको यथार्थताको पनि बोध हुन सक्दछ ।

१. यो ब्रह्माण्डको संरचना परमात्माबाट भएको छ । परमात्मा कण-कणमा समाहित छन् । हामी परमात्मासित साक्षात्कार मात्र होइन एकाकार पनि हुन सक्छौं ।

२. यस चराचर जगत्मा रहेका सम्पूर्ण प्राणीहरूको पूर्वजन्म भएको थियो र पुनर्जन्म पनि हुन्छ ।

३. जीवले गर्नैपर्ने र गर्न सक्ने सर्वोत्तम पुरुषार्थ जन्म-मृत्युको चक्रव्यूहबाट मुक्ति प्राप्त गरी मोक्ष प्राप्त गर्नु हो ।

४. पूर्वजन्मको संचित कर्म र यस जन्मको कर्मफल सबैलाई निश्शेष गर्न सक्ने क्रिया मनुष्य योनिबाट मात्र सम्भव छ । प्राणीहरूमा अन्य योनि भोग योनि मात्र हुन् । मनुष्य योनिमात्र अनमोल योनि हो जसले आफूलाई कर्मबन्धन र जन्म-मृत्युको दु:खद् स्थितिबाट मुक्त गराउन सक्छ ।

माथि उल्लेखित तथ्य नै सत्य हो, यो सत्य नै नित्य हो र सनातन पनि । यस तथ्यलाई संसयरहित मनस्थितिबाट आस्थाको केन्द्रविन्दुमा प्रतिष्ठापित गराइ राख्नुपर्छ ।

माथि उल्लेख भइसकेको छ- सत्यको सही निरूपण नभई धर्मको प्रारम्भ नै हुन सक्दैन । किनभने शाश्वत् सत्यले दिग्दर्शन गरेको यथार्थतालाई प्राप्त गर्न सकिने क्रिया नै धर्म हो । सत्यले प्रवचन, श्रवण

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

र अन्तर सत्सङ्गबाट ज्ञान प्राप्त गर्न अभिप्रेरित गर्दछ भने धर्मले क्रिया र साधनामार्गबाट सत्यले निर्देश गरेको तथ्यसित आत्मसात् गराउने लक्ष्य राखेको हुन्छ। सत्यले धर्मको मार्ग दिग्दर्शनसम्म गराउँछ, प्राप्ति गराउँदैन। किनभने सत्यको सम्बन्ध 'वद'-सित मात्र छ 'चर'-सित छैन। सत्य प्रस्तुति मात्र हो। प्राप्ति होइन। त्यो प्राप्ति गर्न त क्रिया नै गर्नुपर्दछ। सत्यलाई प्राप्त गराउने क्रिया नै धर्म हो। अतः धर्मको सम्बन्ध 'चर'-सित मात्र छ। अर्को शब्दमा दिग्दर्शित सत्य प्राप्तिको लागि गरिने क्रियाको नाम नै धर्म हो। यसबाहेक धर्मको अन्य कुनै परिभाषा नै हुन सक्दैन। सत्यलाई आत्मसात् गराउने र सत्यले लक्षित प्रतिफल प्राप्त गराउने असीमित र अविच्छिन्न क्रियाको नाम नै धर्म हो। धर्म 'चर' हो, 'वद' होइन। धर्म बोलेर वा तर्क गरेर प्राप्त गर्न सकिने वस्तु होइन। धर्मको स्वरूप हुँदैन, लक्ष्यमात्र हुन्छ, त्यही लक्ष्य हो सत्यको प्राप्ति अर्थात् धर्म त्यो क्रिया हो जसले जीवनचक्रको अविच्छिन्नताको बोध गराउँदछ, पूर्व जन्मको प्रतिफल वहन गर्न सक्षम बनाउँदछ र पुनर्जन्मतर्फ लक्षित भएर उत्कृष्ट कर्म गर्न अभिप्रेरित गर्दछ। धर्म त्यो क्रिया पनि हो जसले वर्तमान जन्मको कर्मफल र पूर्वजन्मको संचित कर्मफललाई समेत क्रमिक रूपले निश्शेष बनाउँदै कर्मबन्धनबाट मुक्ति दिलाई मोक्ष प्राप्तिलाई सुनिश्चित बनाउन पनि अभिप्रेरित गर्दछ। अनि धर्म त्यो क्रिया पनि हो जसले जीवलाई परमात्मासित साक्षात्कार गराउने मात्र होइन एकाकार समेत गराउन सक्दछ।

माथि सत्य र धर्मको चर्चा गरिनुको मुख्य कारण संहिताको उपयोग र प्रयोगको महत्ता स्थापित गराउनु नै हो। किनभने संहिताको महत्वपूर्ण स्थान 'धर्मं चर' महावाक्यको 'चर' को पहिचान तथा परिचालन पद्धतिसित नै पूर्णरूपले सम्बन्धित छ। सत्यको बोध गर्न या भनौं सत्य निर्देशित उपलब्धि प्राप्त गर्न गरिने क्रिया (धर्म) सुगम तथा सरल बनाउन अवलम्बन गर्ने पर्ने तत्वज्ञान, योग साधना, मुद्राका विविध स्वरूप तथा अभ्यासका विविध प्रक्रियात्मक स्वरूप र विधि तथा योग र योग अभ्यासका विविध साधना र ज्ञानतर्फ श्रद्धालु मुमुक्षुहरूको ध्यान

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

आकर्षण गराउनु नै संहिताको मूल उद्देश्य हो । सत्यको बोध गरी धर्मको उपलब्धि फलाशक्तरहित भावले प्राप्त गर्न चाहनेको लागि प्राप्त हुन सक्ने शक्ति पनि संहिताकै विषय हो । आधुनिक अर्थमा भन्ने हो भने संहिता त्यो प्रविधि शास्त्र हो जसले सनातन धर्मको यथार्थतालाई आत्मसात् गरी क्रिया (धर्म) को माध्यमबाट प्राप्त गर्न सकिने प्रतिफल प्राप्त गर्न अपनाइनु पर्ने प्रविधिहरूको ज्ञान गराउँछ । सृष्टि, स्थिति र प्रलयको संक्षिप्त ज्ञानको साथसाथै योग साधना, मुद्रा अभ्यास तथा तत्वज्ञानका विविध स्वरूप, प्रकृया तथा पद्धतिहरूको विस्तृत विवरणसहित साधकहरूले ती प्रविधि अवलम्बन गर्दा दृष्टि दिनै पर्ने दिशाबोधतर्फ पनि निर्देश गर्दछ । देश, काल र परिस्थिति मात्र होइन आफ्नो क्षमता, कुशलता र वातावरणलाई समेत ध्यानमा राखी स्वभाविक तथा नैसर्गिक रूपले अपनाउन सकिने अभ्यासका स्वरूप र किसिम अपनाई त्यसमा निरन्तरता दिन सक्नुमा नै साधनाको सफलता पूर्णत: निर्भर रहन्छ ।

परमपिता परमात्मा देवाधिदेव भगवान् शिव तथा जगन्माता पार्वती भवानीको बीच भएको सम्वादको रूपमा उद्भव भई भक्तहरूको सामु अत्यन्त महत्व र पूज्य रहँदै आएको यस ग्रन्थको समीक्षात्मक विश्लेषण न त सम्भव छ न आवश्यकता नै । अनादिकालदेखि नै श्रद्धालु साधक भक्तहरूको प्रेरणा पुञ्जको रूपमा रहेको यस दुर्लभ ग्रन्थ अन्य भाषाहरूमा समेत अप्राप्य भइरहेको आजको अवस्थामा यस्तो अनमोल ग्रन्थको खोजिगरी यसको आवश्यकतालाई हृदयंगम गरी गृहस्थ साधक श्री ठाकुर कृष्ण उप्रेतीले सरल र सुबोध शैलीमा अनुवाद गर्ने जुन प्रयास गर्नु भएको छ त्यो अत्यन्त स्तुत्य त छदैंछ साथै वहाँको यस प्रयासले नेपाली साहित्यमा पनि अति महत्वको अनुपम योगदान थपिएको छ र आध्यात्मिक साधनाको विविध मार्गतर्फ लगनशील हुन अवलम्बन गर्नै पर्ने विविध सूत्रहरूको गम्भीर ज्ञान प्राप्त गर्ने मार्गसमेत खुलेको छ ।

-डा. मोहनदेव भट्टराई

भगवती ढोका, भगवती बहाल
नक्साल, काठमाडौं, नेपाल

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अनुवादकको भनाइ

शिवसंहिता योगशास्त्रको एक अनुपम तथा दुर्लभ ग्रन्थ हो । योगका आदि प्रवर्त्तक आदिनाथ योगेश्वर भगवान् शिवद्वारा तीनै लोकका प्राणीहरूको हितका लागि यसको उपदेश गरिएको हो । यस ग्रन्थमा मूलभूत रूपमा मायिक संसारको सृष्टि र लय, ब्रह्माण्डज्ञान अर्थात् तत्वज्ञान, योग साधना, मुद्रा अभ्यास तथा योग र योगाभ्यासका बारेमा स्पष्ट उपदेश तथा दिशा निर्देश गरिएको छ ।

गिरिराज देवाधिदेव भगवान् शिवको तथा वहाँका अनन्य अनुयायी सनातन धर्मीहरू रहेको यस पावन भूमि नेपालमा शिवसंहिता जस्तो ग्रन्थको विशिष्ट स्थान हुनु स्वाभाविकै हो । प्रायः दुष्प्राप्य रहेको यस प्राचीन तथा अनुपम ग्रन्थको यसै उपादेयतालाई ध्यानमा राखेर यथासक्य सरल नेपाली भाषामा अनुवाद गरी पाठक समक्ष राख्ने यो मेरो नितान्त व्यक्तिगत प्रयास हो । पाणिनि अफिस, अलाहवादद्वारा सन् १९१५ मा प्रथम प्रकाशित शिवसंहिताको मूल ग्रन्थको आधारमा यो नेपाली अनुवाद गरिएको हो । पाठकहरूको सुविधाको लागि हरेक खण्ड/प्रकरण अन्तरगतका महत्वपूर्ण विषय-वस्तुलाई शीर्षक तथा उपशीर्षकहरूमा राखिएको छ ।

सामान्य पाठक तथा योग-जिज्ञासुहरू, योग तथा ध्यान प्रेमी साधकहरू, सबै सनातन धर्मावलम्बीहरू, आदिनाथ भगवान् शिवका अनन्य भक्त तथा उपासकहरू, यस भवसागर पार गर्न चाहने उत्कट मुमुक्षुहरू र अन्य विविध मार्गका अनुयायी तथा उपासकहरू सबैलाई यो ग्रन्थ मननीय तथा उपयोगी हुनेछ भन्ने आशा राखेको छु ।

सनातन धर्मको एक सामान्य अनुयायीको हैसियतले यस अनुपम ग्रन्थको अध्ययन, मनन र चिन्तन गर्दा मैले जुन कुराहरू पाएँ र देखें तिनै कुराहरूले गर्दा हठयोग र राजयोगसँग प्रत्यक्ष सरोकार राख्ने विविध ग्रन्थहरूको सहयोग लिई यसलाई अनुवाद गरेर बृहद् पाठक समक्ष नराखी रहन सकिन । हुनसक्छ यो मेरो एकोहोरोपना हो ।

यस ग्रन्थको अनुवाद गर्ने काममा विविध सन्दर्भहरूमा सहयोग लिइएका परिशिष्टमा परेका विविध ग्रन्थहरूका ग्रन्थकारहरूप्रति हार्दिक

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

श्रद्धा नमन व्यक्त गर्न चाहन्छु । यस ग्रन्थलाई अनुवाद गरी प्रकाशनमा ल्याउन मलाई सहयोग तथा हौसला दिने मेरा सबै बन्धु, मित्र, हितैषी तथा शुभ चिन्तकहरू र विषेश गरी मेरा भाइ श्री विष्णुप्रसाद उप्रेती, श्री भिष्मकुमार चुडाल, श्री नारायण प्रसाद शिवाकोटी तथा ज्यो.पं. नरहरि पाठकज्यूप्रति आभार व्यक्त गर्दछु । मेरो नेपाली अनुवादको प्रितिलिपिलाई कैयौंपटक अद्योपान्त हेरी महत्वपूर्ण सुझाव दिई यस ग्रन्थको भूमिकासमेत लेखिदिनु भएकोमा श्रद्धेय डा.मोहनदेव भट्टराईज्यूप्रति हार्दिक कृतज्ञता प्रकट गर्दछु ।

यस ग्रन्थको महत्वलाई हृदयङ्गम गरी यसलाई छपाउने काममा महत्वपूर्ण सहयोग तथा योगदान पुऱ्याइदिनु भएकोमा शीला प्रिन्टर्सका प्रोप्राइटर श्री राजुदेव भट्टराईज्यू प्रति हार्दिक आभार व्यक्त गर्न चाहन्छु । धेरै परिश्रमपूर्वक यस ग्रन्थको सुन्दर कम्प्यूटर टाइपिङ्ग र फरम्याटिङ्ग गरिदिने भाइ श्री थानेश्वर न्यौपानेलाई हार्दिक धन्यवाद दिन चाहन्छु । मेरो यस कार्यमा प्रत्यक्ष्य सहयोगी मेरो परिवारका तीन सदस्यहरू श्रीमती भवानी सिलवाल (उप्रेती), श्री उमेश उप्रेती र श्री भोला उप्रेती पनि धन्यवादका पात्र छन् ।

एक सामान्य योग जिज्ञासु गृहस्थ साधकको हैसियतले प्राचीन देववाणीमा प्रस्तुत गरिएको यस अनुपम तथा गुह्यतम राजयोग ग्रन्थको राष्ट्रभाषा नेपालीमा यथारूप अनुवाद गरी लोक कल्याणको पवित्र उदेश्य लिएर प्रकाशन गर्ने प्रयत्न गरेको छु । यस ग्रन्थको अनुवादमा अज्ञानता, प्रमाद तथा दृष्टिदोषवश श्रुति र स्मृति तथा भाषा र व्याकरणका दृष्टिले हुन गएका सम्पूर्ण गल्तीहरूका लागि सर्वप्रथम ग्रन्थकर्ता आदिनाथ योगेश्वर आदि योग प्रवर्त्तक भगवान् शिव तथा राजयोग विद्याविद् भवसागर मुक्त तीनै कालका सिद्धहरू, हठयोग र राजयोग विज्ञ महापुरुषहरू, श्रुति र स्मृतिका विज्ञ पुरुषहरू, सनातन धर्मनिष्ठ पुरुषहरू, मुमुक्षुहरू, योग र ध्यान प्रेमी साधकहरू र भाषा, साहित्य र व्याकरणका विद्वान् पुरुषहरू समक्ष श्रद्धा नमनपूर्वक क्षमा याचना गर्दछु ।

महाशिवरात्री
२०५४ फाल्गुण १३ — ठाकुर कृष्ण उप्रेती
काठमाडौं ।

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

ॐ नमः शिवाय

शिवसंहिता नेपाली अनुवादको विषय-सूची

पहिलो अध्याय

लय खण्ड/प्रकरण

क्र.सं.	विषय	पृष्ठ संख्या
१.	एक परमात्माको मात्र अस्तित्व	१
२.	शास्त्रीय मत भिन्नता	२
३.	केवल योगशास्त्र मात्र साँचो मत	५
४.	कर्म काण्ड	६
५.	पुण्यकर्म नै स्वर्ग र पापकर्म नै नरक	७
६.	स्वर्गमा पनि दुःखको अनुभव	८
७.	ज्ञान काण्ड	९
८.	जीव र परमात्माको अभिन्नता	९
९.	मायाको आवरण नै मिथ्याज्ञान कारक	१०
१०.	आत्माको अभेद नित्य प्रकट	१३
११.	चैतन्य आत्मा र यसको सर्वव्यापकता	१४
१२.	योग र माया	१७
१३.	परमहंसको अनुभूति	१९
१४.	मायिक विश्वको उत्पत्ति	१९
१५.	संसारको लय	२१
१६.	त्रिगुणात्मक महामाया	२२
१७.	सत्त्व, रज र तम गुणका प्रतीक लक्ष्मी, सरस्वती र दुर्गा	२२
१८.	ब्रह्मा, विष्णु आदि देवताहरूमा अभेद	२३
१९.	कर्मद्वारा शरीरबद्ध जीव	२५
२०.	मानव शरीर एक दुःख भोग मन्दिर	२५

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

२१. शिव र शक्तिको मिलन- प्राणीको सृष्टि २६
२२. पूर्वकर्मको फल- बारम्बार जन्म र मरण २६

दोस्रो अध्याय

ब्रह्माण्डज्ञान खण्ड/प्रकरण

२३. ब्रह्माण्डको प्रतिरूप मानव शरीर २८
२४. शरीरमा स्थित नाडी केन्द्रहरू २९
२५. शरीरमा स्थित नाडीहरू ३१
२६. शरीरको कटि क्षेत्र ३२
२७. शरीरको उदर क्षेत्र ३५
२८. मायावत् संसारमा कर्मफल भोगी जीव ३६
२९. ज्ञान नै मोक्षदायक ३८
३०. शरीर मोक्ष प्राप्ति गर्ने दुर्लभ साधन ४०

तेस्रो अध्याय

योग साधना खण्ड/प्रकरण

३१ प्राण ४२
३२. सद्गुरुको महत्व ४४
३३. योगको अधिकारी ४५
३४. योग साधना भूमि ४७
३५. प्राणायाम विधि ४७
३६. त्याग्नु पर्ने वस्तुहरू ५०
३७. योग सिद्धि हुने उपायहरू ५१
३८. कुम्भक सिद्धिका तीन अवस्थाहरू ५३
३९. वायु सिद्धिको फल ५४
४०. योगीलाई प्राप्त हुने सिद्धिहरू ५७
४१. घट अवस्था ५७

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

४२. परिचय अवस्था ५९
४३. निष्पत्ति अवस्था ६१
४४. वायु साधना ६२
४५. आसनहरूको वर्णन ६६
(१) सिद्धासन ६६
(२) पद्मासन ६७
(३) उग्रासन ६९
(४) स्वस्तिकासन ७०

चौथो अध्याय

मुद्रा खण्ड/प्रकरण

४६. योनि मुद्रा ७१
४७. शिव र शक्तिको एकता चिन्तन ७१
४८. दिव्य कुलामृत पान ७२
४९. दीक्षित मन्त्र सिद्धप्रद तथा मोक्षदायक ७३
५०. साधना अर्थात् अभ्यासको महत्व ७४
५१. कुण्डलिनी जागरण- चक्र तथा ग्रन्थि भेदन ७५
५२. प्रमुख दश मुद्राहरूको वर्णन ७६
(१) महामुद्रा वर्णन ७६
(२) महाबन्ध वर्णन ७८
(३) महावेध वर्णन ८०
(४) खेचरी मुद्रा वर्णन ८२
(५) जालन्धर बन्ध वर्णन ८४
(६) मूलबन्ध वर्णन ८५
(७) विपरीतकरणी मुद्रा वर्णन ८६
(८) उड्डान बन्ध वर्णन ८७
(९) वज्रोली मुद्रा वर्णन ८८

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

(क) अमरोली मुद्रा वर्णन ९२
(ख) सहजोली मुद्रा वर्णन ९३
(१०) शक्तिचालन मुद्रा वर्णन ९५

पाँचौं अध्याय

योग खण्ड/प्रकरण

५३. योगका विघ्नहरू ९७
(१) भोग नै परम बन्धन ९७
(२) भोगरूपी विघ्न ९८
(३) धर्मरूपी विघ्न ९८
(४) ज्ञानरूपी विघ्न ९९
(५) शास्त्रीय मतरूपी विघ्न १००
५४. चार किसिमका योगहरू १०१
५५. चार किसिमका साधकहरू १०१
(१) मृदु साधकको लक्षण १०२
(२) मध्यम साधकको लक्षण १०२
(३) अधिमात्र साधकको लक्षण १०३
(४) अधिमात्रतम साधकको लक्षण १०३
५६. प्रतीकोपासना १०५
(१) प्रतीकोपासना विधि १०५
(२) प्रतीकोपासना फल १०६
५७. ज्योति रूप आत्माको ध्यान १०७
५८. नाद ब्रह्म अर्थात् ॐकार ध्वनि श्रवण ध्यान १०८
५९. अनुपम कुराहरू १०९
६०. सुखरूपी निरञ्जनको ध्यान १०९
६१. कण्ठकूपको ध्यान ११२
६२. त्रिनेत्र अर्थात् रुद्राक्षको ध्यान ११३

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

	(१) त्रिनेत्र अर्थात् रुद्राक्ष ध्यानको फल	११४
६३.	अन्नरस तथा शरीरको पोषण	११५
६४.	षट्चक्र वर्णन	११७
	(१) मूलाधार चक्र वर्णन	११७
	(क) स्वयम्भूलिङ्ग	११९
	(ख) देह नै इश्वरको ईश्वरको वास्तविक मन्दिर	२२२
	(२) स्वाधिष्ठान चक्र वर्णन	१२३
	(३) मणिपुर चक्र वर्णन	१२४
	(४) अनाहत चक्रको वर्णन	१२६
	(क) वाणलिङ्ग	१२७
	(५) विशुद्ध चक्रको वर्णन	१२८
	(६) आज्ञाचक्रको वर्णन	१३०
	(क) तुरीय लिङ्ग	१३०
	(ख) इडा र पिङ्गला नै वरणा र असी	१३१
	(ग) आज्ञाचक्र नै भगवान् शिवको परम मन्दिर	१३४
	(घ) आज्ञाचक्रको ध्यान-पूजा र जप निरर्थक	१३४
	(ङ) आज्ञाचक्रको ध्यान सम्पूर्ण चक्रको फल	१३५
	(७) सहस्रार चक्र वर्णन	१३७
	(क) कुण्डलिनी शक्ति मात्रै ग्रन्थि भेदन गर्न सक्षम	१३९
	(ख) पवित्र त्रिवेणी (प्रयाग) स्नान	१४०
	(ग) इडा, पिंगला र सुषुम्ना नै गंगा, जमुना र सरस्वती	१४०
	(घ) पितृकर्मको लागि सर्वोत्तम त्रिवेणी प्रयाग	१४१

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

(ङ) त्रिविध कर्म अनुष्ठान गर्ने स्थल १४१
(च) तीनै लोकको पवित्र तीर्थ स्थल १४२
(छ) दिव्य चन्द्रमण्डलको ध्यान १४४
(ज) हंसको ध्यान १४५
६५. राजयोग वर्णन १४६
(क) दिव्य कैलास पर्वत १४६
(ख) महाशून्यको ध्यान १४९
६६. राजाधिराज योग १५१
(क) निर्विचार ध्यान १५१
(ख) "म नै त्यो हुँ" को परम अनुभूति १५२
६७. हठयोग तथा राजयोग एक अर्काका परिपूरक १५५
६८. साधना विनाको जीवन निरर्थक १५५
६९. सङ्गको सर्वथा त्याग १५५
७० निष्काम कर्म सम्पादन १५६
७१. योगयुक्त गृहस्थ पनि मुक्तिको अधिकारी १५७
७२. मन्त्र साधना १५७
(१) बीज मन्त्र १५८
(२) मन्त्र-जप विधि १५९
(३) मन्त्र-जप फल १६०
७३. योगीको अन्तिम लक्ष्य- शिवत्व प्राप्ति १६२
७४. शिव विद्या नै महाविद्या हो १६३
७५ साधनाद्वारा नै सिद्धि प्राप्ति १६४
७६. योगयुक्त गृहस्थको सम्पन्नता सिद्धिको लागि बाधक छैन १६४
७७. गृहस्थी जीवन एक अपूर्व अवसर १६५
७८. परिशिष्ट १६६
(क) षट्चक्र १६६
(ख) सन्दर्भ ग्रन्थ-सूची १६८

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

ॐ नमः शिवायै च नमः शिवाय

अर्धनारीश्वर वन्दना

नीलप्रवालरुचिरं विलसत्त्रिनेत्रं
पाशारुणोत्पलकपालत्रिशूलहस्तम् ।
अर्धाम्बिकेशमनिशं प्रविभक्तभूषं
बालेन्दुबद्धमुकुटं प्रणमामि रूपम् ॥

भगवान् अर्धनारीश्वर शिवको शरीरको दाहिने भाग नीलवर्ण र बायाँ भाग प्रवाल अर्थात् मुँगाको कान्ति समान लालवर्णको छ । वहाँका तीन नेत्र सुशोभित छन् र वहाँका बायाँ भागका हातमा पाश र लाल कमल विराजमान छन् तथा दायाँतिरका दुई हातमा त्रिशुल र कपाल (खोपडी) स्थित छन् । यसरी जसका अङ्गहरूमा अलग-अलग आभूषण सुशोभित छन् र जसका शिरमाथि बालचन्द्र तथा मुकुट विराजमान छन् र बायाँतिर भगवती पार्वती र दायाँतिर भगवान् शिवको सम्मिलित त्यस स्वरूपलाई मेरो नमस्कार छ ।

यो धत्ते निजमाययैव भुवनाकारं विकारोज्झितो
यस्याहुः करुणाकटाक्षविभवौ स्वर्गापवर्गाभिधौ ।
प्रत्यग्बोधसुखाद्वयं हृदि सदा पश्यन्ति यं योगिन-
स्तस्मै शैलसुताञ्चितार्धवपुषे शश्वन्नमस्तेजसे ।

जो निर्विकार भएर पनि आफ्नो मायाद्वारा नै विराट विश्वको आकार धारण गर्नुहुन्छ, स्वर्ग तथा अपवर्ग (मोक्ष) जसको कृपाकटाक्षको नै वैभव हो भन्ने बताइएको छ र योगीहरू जसलाई सधैं आफ्नो हृदयभित्र अद्वितीय आत्मज्ञानानन्द स्वरूपमा नै देख्दछन् जसको आधा शरीर शैलपुत्री पावतीद्वारा सुशोभित छ ती तेजोमय भगवान् शिवलाई मेरो नित्य निरन्तर नमस्कार छ ।

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

ॐ नमः शिवाय

शिवसंहिता

पहिलो अध्याय

लय खण्ड/प्रकरण

एक परमात्माको मात्र अस्तित्व

एकं ज्ञानं नित्यमाद्यन्तशून्यं
नान्यत् किञ्चिद्वर्तते वस्तु सत्यम् ।
यद्भेदोऽस्मिन्निन्द्रियोपाधिना वै
ज्ञानस्यायं भासते नान्यथैव ॥१॥

केवल एक ज्ञान मात्र नित्य, आदि र अन्त्यरहित छ । जगत्मा अन्य कुनै वस्तु सत्य छैन । इन्द्रियहरूका उपाधिले गर्दा जो पृथकता प्रतीत हुन्छ त्यसमा पनि ज्ञान नै प्रकाशमान छ, अन्य केही पनि छैन ॥१॥

अथ भक्तानुरक्तोऽहं वक्ति योगानुशासनम् ।
ईश्वरः सर्वभूतानामात्ममुक्तिप्रदायकः ॥२॥
त्यक्त्वा विवादशीलानां मतं दुर्ज्ञानहेतुकम् ।
आत्मज्ञानाय भूतानामनन्यगतिचेतसाम् ॥३॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अब मेरा भक्तहरूको प्रेमी सम्पूर्ण प्राणीहरूको आत्मा, ईश्वर तथा मुक्तिदाता म (भगवान् शिव) योग शिक्षा दिने यस ग्रन्थको आरम्भ गर्दछु । विवादीहरूका दुर्ज्ञान कारक सम्पूर्ण मतहरूलाई त्यागेर चित्तद्वारा आत्मज्ञानको आश्रय लिनु नै सम्पूर्ण प्राणीहरूको अनन्य गति हो ॥२-३॥

शास्त्रीय मत भिन्नता

सत्यं केचित्प्रशंसन्ति तपः शौचं तथापरे ।
क्षमां केचित्प्रशंसन्ति तथैव सममार्ज्जवम् ॥४॥

कोही सत्यको प्रशंसा गर्दछन् भने कोही तपस्याको, अनि कोही शुद्ध आचारलाई नै उत्तम मान्दछन् । कोही क्षमाको प्रशंसा गर्दछन् भने अन्य कोही समभाव (समानता) र विनम्रताको प्रशंसा गर्दछन् ॥४॥

केचिद्दानं प्रशंसन्ति पितृकर्म तथापरे ।
केचित्कर्म प्रशंसन्ति केचिद्वैराग्यमुत्तमम् ॥५॥

कोही दानको प्रशंसा गर्दछन् भने कोही पितृकर्म- (तर्पण, श्राद्ध आदि) लाई उत्तम मान्दछन् । कोही कर्मको प्रशंसा गर्दछन् भने अन्यले वैराग्यलाई अति उत्तम भनी प्रशंसा गर्दछन् ॥ ५॥

केचिद्गृहस्थकर्माणि प्रशंसन्ति विचक्षणाः ।
अग्निहोत्रादिकं कर्म तथा केचित्परं विदुः ॥६॥

कोही विद्वान् पुरुष गृहस्थ कर्मको प्रशंसा गर्दछन् भने कोही अग्निहोत्र (अग्नि यज्ञादि) आदि कर्मलाई नै श्रेष्ठ मान्दछन् ॥६॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

मन्त्रयोगं प्रशंसन्ति केचित्तीर्थानुसेवनम् ।
एवं बहूनुपायांस्तु प्रवदन्ति हि मुक्तये ॥७॥

कोही मन्त्रयोगको प्रशंसा गर्दछन् भने कोही तीर्थयात्रा आदि गर्नु अथवा तीर्थमा स्नानादि कर्म गर्नु नै उत्तम मान्दछन् । यसरी संसारसागरबाट मुक्त हुनको लागि अनेक विद्वानहरू आ-आफ्ना मतानुसार विभिन्न उपायहरू बताउँदछन् ॥७॥

एवं व्यवसिता लोके कृत्याकृत्यविदो जनाः ।
व्यामोहमेव गच्छन्ति विमुक्ताः पापकर्मभिः ॥८॥

यसरी यस संसारमा विविध कर्महरूमा लागेका कृत्य तथा अकृत्य कर्महरूका ज्ञाता पुरुषहरू पापकर्मबाट मुक्त भएर पनि भ्रान्तिमा नै परिरहन्छन् ॥८॥

एतन्मतावलम्बी यो लब्ध्वा दुरितपुण्यके ।
भ्रमतीत्यवशः सोऽत्र जन्ममृत्युपरम्पराम् ॥९॥

यी मतावलम्बी पुरुषहरू आफूले गरेका पाप-पुण्य कर्मानुसार यस संसारमा जन्म र मृत्युको चक्रमा बारम्बार घुमिरहन्छन् ॥९॥

अन्यैर्मतिमतां श्रेष्ठैर्गुप्तालोकनतत्परैः ।
आत्मानो बहवः प्रोक्ता नित्याः सर्वगतास्तथा ॥१०॥

अन्य गुप्त विद्याको (अध्ययन) अनुसन्धानमा तत्पर रहेका विद्वान्हरूमध्ये श्रेष्ठ पुरुषहरू आत्मा धेरै (असंख्य), नित्य र सर्वव्यापक भएको कुरा बताउँदछन् ॥१०॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

यद्यत्प्रत्यक्षविषयं तदन्यन्नास्ति चक्षते ।
कुतः स्वर्गादयः सन्तीत्यन्ये निश्चितमानसाः ॥११॥

कोही आँखाले प्रत्यक्ष देखिने पदार्थहरू मात्र सत्य मान्दछन् र यसबाहेक अन्य कुनै कुराको अस्तित्वलाई स्वीकार गर्दैनन् । अन्य कोही दृढ विश्वासपूर्वक स्वर्गादि लोक कहाँ छ भनी प्रश्न गर्दछन् ॥११॥

ज्ञान प्रवाह इत्यन्ये शून्यं केचित्परं विदुः ।
द्वावेव तत्त्वं मन्यन्तेऽपेर प्रकृतिपूरुषौ ॥१२॥

अन्य कोही विद्वान्हरूको मतमा यो संसार ज्ञानको एक प्रवाह मात्र हो अर्थात् संसारका सम्पूर्ण दृश्यमान वस्तुहरू ज्ञानका अतिरिक्त केही पनि होइनन् । कसै-कसैको मतमा शून्य नै सबै थोक हो । यसरी नै अन्य कोही पुरुष र प्रकृति दुईवटा तत्वहरू (मात्र) छन् भन्ने कुरामा विश्वास गर्दछन् ॥१२॥

अत्यन्तभिन्नमतयः परमार्थपराङ्मुखाः ।
एवमन्ये तु संचिन्त्य यथामति यथाश्रुतम् ॥१३॥
निरीश्वरमिदं प्राहुः सेश्वरञ्च तथापरे ।
वदन्ति विविधैर्भेदैः सुयुक्त्या स्थितिकातराः ॥१४॥

यसरी परमार्थ (लक्ष्य) विपरित अत्यन्त भिन्न (शास्त्रीय) मतहरूमा आ-आफ्नो मति र श्रुतज्ञान अनुसार यो संसारमा ईश्वर को अस्तित्व छैन भन्ने उनीहरूको मान्यता अर्थात् विचार छ । अन्य कोहीको यो संसार ईश्वरमय छ भन्ने विश्वास छ । यस प्रकार विविध अकाट्य शास्त्रीय तर्कहरूमा आफ्नो मत/विश्वासको आधार बनाई आ-आफ्ना विभिन्न मतभेदहरूको वर्णन गर्दछन् ॥१३-१४॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

एते चान्ये च मुनयः संज्ञाभेदा पृथग्विधाः ।
शास्त्रेषु कथिता ह्येते लोकव्यामोहकारकाः ॥१५॥
एतद्विवादशीलानां मतं वक्तुं न शक्यते ।
भ्रमन्त्यस्मिञ्जनाः सर्वे मुक्तिमार्गबहिष्कृताः ॥१६॥

माथि उल्लेखित विविध मतावलम्बी विद्वान् पुरुषहरू तथा अन्य धेरै (ऋषि-) मुनिहरूले विभिन्न विधामा आ-आफ्नो मतलाई लिएर विभिन्न शास्त्रहरूमा बताइका फरक फरक विधि-विधानहरूले मानव मतिष्कलाई भ्रान्तिमा पारेका छन् । यी विवादशील पुरुषहरूको मतलाई पूर्णरूपले यहाँ वर्णन गर्न सकिदैन अर्थात् सम्भव छैन । यसरी मनुष्यहरू मुक्तिमार्गबाट बहिस्कृत भएर अर्थात् छोडिएर यस भवचक्रमा नै भ्रमण गरिरहन्छन् ॥१५-१६॥

केवल योगशास्त्र मात्र साँचो मत

आलोक्य सर्वशास्त्राणि विचार्य च पुनः पुनः ।
इदमेकं सुनिष्पन्नं योगशास्त्रं परं मतम् ॥१७॥

सबै शास्त्रहरूको अवलोकन गरी तिनीहरूको बारम्बार मनन-चिन्तन गरेर परम मतको (उत्तम शास्त्रको) रूपमा यो एक योगशास्त्रको रचना (जन्म)भएको छ ॥१७॥

यस्मिन ज्ञाते सर्वमिदं ज्ञातं भवति निश्चितम् ।
तस्मिन्परिश्रमः कार्यः किमन्यच्छास्त्रभाषितम् ॥१८॥

किनकि यस योगशास्त्रको ज्ञान भएपछि सम्पूर्णको ज्ञान निश्चितरूपमा प्राप्त हुन्छ । यस योगको ज्ञान प्राप्त गर्नको लागि समग्र प्रयत्न गरिनुपर्दछ । अन्य शास्त्रको ज्ञान लिनु पर्ने प्रयोजन वा

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

आवश्यकता नै के हुन्छ र ? ॥१८॥

योगशास्त्रमिदं गोप्यमस्माभिः परिभाषितम् ।
सुभुक्ताय प्रदातव्यं त्रैलोक्ये च महात्मने ॥१९॥

हामीद्वारा परिभाषित गरिएको (बताइएको) यो योगशास्त्र गोपनीय छ । (यसकारण) तीनै लोकमा महात्मा तथा श्रेष्ठ भक्तलाई मात्र यस शास्त्रको ज्ञान दिइयोस् ॥१९॥

कर्म काण्ड

कर्मकाण्डं ज्ञानकाण्डमिति वेदो द्विधा मतः ।
भवति द्विविधो भेदो ज्ञानकाण्डस्य कर्मणः ॥२०॥

वेदका दुईवटा मत छन्- (१) कर्मकाण्ड र (२) ज्ञान काण्ड । ज्ञानकाण्ड र कर्मकाण्ड दुवैका दुई-दुई भेद मानिएको छ ॥२०॥

द्विविधः कर्मकाण्डः स्यान्निषेधविधिपूर्वकः ॥२१॥

निषेध र विधि भेद अनुसार कर्मकाण्ड दुई प्रकारका हुन्छन् ॥२१॥

निषिद्धकर्मकरणे पापं भवति निश्चितम् ।
विधिना कर्मकरणे पुण्यं भवति निश्चितम् ॥२२॥

निषेध कर्म गर्नाले अवश्यै पाप हुन्छ भने विधि कर्म गर्नाले अवश्य नै पुण्य हुन्छ ॥२२॥

त्रिविधो विधिकूटः स्यान्नित्यनैमित्तकाम्यतः ।
नित्येऽकृते किल्बिषं स्यात्काम्ये नैमित्तिके फलम् ॥२३॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

नित्य, नैमित्तिक र काम्य (सकाम) भेद अनुसार विधि कर्म तीन प्रकारका हुन्छन् । नित्यकर्म नगर्नाले पाप हुन्छ । काम्य अर्थात् सकाम कर्म कुनै फल प्राप्तिको इच्छाले गरिन्छ भने नैमित्तिक कर्म पर्व आदि पुण्यकालमा गरिने कर्म- (तीर्थ स्नान, दान आदि) ले पुण्य हुने कुरा मानिएको छ ॥२३॥

द्विविधन्तु फलं ज्ञेयं स्वर्गो नरक एव च ।
स्वर्गो नानाविधश्चैव नरकोऽपि तथा भवेत् ॥२४॥

(कर्मका) फल दुई प्रकारका मानिन्छन्- (१) स्वर्ग र (२) नर्क । अनेक प्रकारका स्वर्ग छन् भने नर्क पनि त्यस्तै छन् ॥२४॥

पुण्य कर्म नै स्वर्ग र पाप कर्म नै नरक

पुण्यकर्माणि वै स्वर्गो नरकः पापकर्माणि ।
कर्मबंधमयी सृष्टिर्नान्यथा भवति ध्रुवम् ॥२५॥

पुण्यकर्महरू निश्चयनै स्वर्ग हुन् भने पाप कर्महरू निश्चयनै नरक हुन् । यो सृष्टि साँचिनै कर्म बन्धनमयी अर्थात् कर्मबन्धनले युक्त छ, अन्यथा छैन ॥२५॥

जन्तुभिश्चानुभूयन्ते स्वर्गे नानासुखानि च ।
नानाविधानि दुःखानि नरके दुःसहानि वै ॥२६॥

जीवहरूले स्वर्गमा अनेकौं सुखको भोग वा अनुभव प्राप्त गर्दछन् भने नरकमा अनेकौं असह्य दुःखहरू भोग्दछन् ॥२६॥

पापकर्मवशाद्दुःखं पुण्यकर्मवशाद्सुखम् ।
तस्मात्सुखार्थी विविधं पुण्यं प्रकुरुते ध्रुवम् ॥२७॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

पापकर्मको परिणामले दुःख एवं पुण्यकर्मको परिणामले सुख प्राप्ति हुन्छ । त्यसकारण सुखार्थी पुरुषहरू सुख प्राप्तिको लागि निरन्तर विविध पुण्यकर्महरू गर्दछन् ॥२७॥

पापभोगावसाने तु पुनर्जन्म भवेत्खलु ।
पुण्यभोगावसाने तु नान्यथा भवति ध्रुवम् ॥२८॥

पापकर्म (-को फल) भोगिसकेपछि निश्चय नै पुनः संसारमा पुनर्जन्म हुन्छ । त्यस्तै नै पुण्यकर्मको फल भोगिसकेपछि पनि पुनर्जन्म हुन्छ, निश्चय नै यसमा अन्यथा हुँदैन ॥२८॥

स्वर्गमा पनि दुःखको अनुभव

स्वर्गेऽपि दुःखसंभोगः परश्रीदर्शनादिषु ।
ततो दुःखमिदं सर्वं भवेन्नास्त्यत्र संशयः ॥२९॥

स्वर्गमा पनि अरूको उच्च ऐश्वर्य र भोग देखेर दुःखको नै अनुभव हुन्छ । निश्चय नै यो सारा जगत् दुःखपूर्ण छ, यस कुरामा कुनै संशय छैन ॥२९॥

तत्कर्मकल्पकैः प्रोक्तं पुण्यं पापमिति द्विधा ।
पुण्यपापमयो बन्धो देहिनां भवति क्रमात् ॥३०॥

विद्वान् पुरुषहरूले कर्मलाई दुई भागमा विभाजन गरेका छन् - (१) पुण्य र (२) पाप । यीनै पाप-पुण्य कर्महरूले देह बाँधिएको छ, जसले गर्दा जीवले बारम्बार जन्म ग्रहण गर्दछ ॥३०॥

इहामुत्र फलद्वेषी सकलं कर्म संत्यजेत् ।
नित्यनैमित्तिकं संज्ञं त्यक्त्वा योगे प्रवर्तते ॥३१॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

जो यो लोक र परलोकमा आफ्ना कर्मका फलहरू भोग गर्न इच्छुक छैनन् उनीहरूले फलका आशाले गरिने आफ्ना सम्पूर्ण कर्महरू त्याग गरून् र नित्य तथा नैमित्तिक संज्ञक सकाम कर्महरूलाई त्यागी योग साधनामा (योगाभ्यासमा) प्रवृत्त होऊन् ॥३१॥

ज्ञान काण्ड

कर्मकाण्डस्य महात्म्यं ज्ञात्वा योगी त्यजेत्सुधीः ।
पुण्यपापद्वयं त्यक्त्वा ज्ञानकाण्डे प्रवर्तते ॥३२॥

विद्धान् योगीले कर्मकाण्डको महत्वलाई जानेपछि अर्थात् बुझिसकेपछि पुण्य र पाप दुवै प्रकारका कर्महरूलाई त्यागेर ज्ञान काण्डमा॰ (मार्गमा) प्रवृत्त होस् अर्थात् लागोस् ॥३२॥

आत्मा वाऽरेतु द्रष्टव्यः श्रोतव्येत्यादि यच्छ्रुतिः ।
सा सेव्या तत्प्रयत्नैन मुक्तिदा हेतुदायिनी ॥३३॥

श्रुतिको वचन छ - आतमा नै देख्न योग्य छ, आत्मा नै सुन्न योग्य छ र आत्माले नै सबैलाई मुक्ति दिन्छ अनि आत्माले नै सबैलाई उत्पन्न गर्दछ । यसकारण प्रयत्नपूर्वक आत्माको सेवन गर्नु गरियोस् ॥३३॥

जीव र परमात्माको अभिन्नता

दुरितेषु च पुण्येषु यो धीर्वृत्तिं प्रचोदयात् ।
सोऽहं प्रवर्तते मत्तो जगत्सर्वं चराचरम् ॥३४॥
सर्वं च दृश्यते मत्तः सर्वं च मयि लीयते ।
न तद्भिन्नोऽहमस्मीह मद्भिन्नो न तु किंचन ॥३५॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

जुन चित्तवृत्तिले बुद्धिलाई पाप र पुण्य दुवै कर्ममां समानरूपले प्रेरित गर्दछ त्यो म नै हुँ र मबाट नै सम्पूर्ण चराचर जगत्को उत्पत्ति हुन्छ । यो सम्पूर्ण दृश्यमान जगत् (प्रपञ्च) म नै हुँ र यो सबै ममा नै (प्रलयकालमा) लीन हुन्छ । न त्यो मबाट भिन्न छ न म त्योबाट भिन्न छु । यसरी मबाट भिन्न केही पनि छैन ॥३४-३५॥

जलपूर्णेष्वसंख्येषु शरावेषु यथा भवेत् ।
एकस्य भात्यसंख्यत्वं तद्‌भेदोऽत्र न दृश्यते ॥३६॥
उपाधिषु शरावेषु या संख्या वर्तते परा ।
सा संख्या भवति यथा रवौ चात्मनि तत्तथा॥३७॥

जसरी पानीले भरिपूर्ण माटाका भाँडाहरूमा एउटै सूर्यका अनेकौं प्रतिबिम्ब प्रतीत हुन्छ, परन्तु यथार्थमा सूर्य एउटै छ अनेकौं छैन तर अनेकताको प्रतीति माटाका भाँडाको उपाधि र संख्याको भेदले भएको हुन्छ, त्यसरी नै यस जगत्मा सूर्य एउटै भए झैं आत्मा एउटै भएर पनि भिन्न भिन्न रूपमा देखा पर्दछ ॥३६-३७॥

मायाको आवरण नै मिथ्याज्ञान कारक

यथैकः कल्पकः स्वप्ने नानाविधतयेष्यते ।
जागरेऽपि तथाप्येकस्तथैव बहुधा जगत् ॥३८॥

जसरी स्वप्नावस्थामा एउटै जीवात्माले केवल कल्पनाद्वारा अनेकौं वस्तु र घटनाहरूको श्रृजना गर्दछ, तर निद्राबाट जागेपछि एक जीवात्मा बाहेक सम्पूर्ण वस्तु र घटनाहरू विलीन हुन्छन्, त्यसरी नै मायाको आवरणले गर्दा जगत्को अनेकौं रूपमा प्रतीति हुन्छ । जब मायाको आवरण हटेर जान्छ तब जगत्को अनेकत्व मेटिएर केवल एकमात्र ब्रह्म बाँकी रहन्छ ॥३८॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

सर्पबुद्धिर्यथा रज्जौ शुक्तौ वा रजतभ्रमः ।
तद्वदेवमिदं विश्वं विवृतं परमात्मनि ॥३९॥

जसरी भ्रान्तिले गर्दा डोरीमा सर्पको बुद्धि र मोतीमा चाँदीको भ्रम हुन्छ त्यसरी नै परमात्मामा मायाको आवरणले गर्दा यो सारा जगत्‌को भ्रान्ति हुन्छ ॥३९॥

रज्जुज्ञानाद्यथा सर्पो मिथ्यारूपो निवर्तते ।
आत्माज्ञानात्तथा याति मिथ्याभूतमिदं जगत् ॥४०॥

जसरी डोरीको ज्ञान भएपछि सर्पको मिथ्या बुद्धि हटेर जान्छ त्यसरी नै आत्मा-ज्ञान भएपछि यो मिथ्याभूत जगत् पनि विलीन भएर जान्छ ॥४०॥

रौप्यभ्रान्तिरियं याति शुक्तिज्ञानाद्यथा खलु ।
जगत्भ्रान्तिरियं याति चात्मज्ञानात् सदा तथा ॥४१॥

जसरी जब मोतीको ज्ञान हुन्छ तब त्यसको चाँदी भएको भ्रम हटेर जान्छ त्यसरी नै आत्माज्ञानको उदय भएपछि यो जगत्‌को (मिथ्या) भ्रान्ति समाप्त भएर जान्छ ॥४१॥

यथा वंशो रगभ्रान्तिर्भवेद्भेकवसाञ्जनात् ।
तथा जगदिदं भ्रांतिरभ्यासकल्पनाञ्जनात् ॥४२॥

जसरी जब भ्यागुताको वोसोबाट निर्मित गाजल लगाएपछि बाँस सर्प जस्तै देखिन्छ त्यसरी नै बानी (अभ्यास र कल्पनाका रङ्गीन दृष्टि) र भ्रान्तिले गर्दा परमात्मामा यो जगत् त्यस्तै देखिन्छ ॥४२॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

आत्माज्ञानाद्यथा नास्ति रज्जुज्ञानाद् भुजङ्गमः ।
यथादोषवशाच्छुक्लः पीतो भवति नान्यथा ।
अज्ञानदोषादात्मापि जगद्भवति दुस्त्यजम् ॥४३॥

डोरीको ज्ञानबाट सर्प मिथ्या देखिए झैं आत्माको ज्ञानबाट संसार पनि मिथ्या देखिन्छ । जसरी कमलपित्तले ग्रसित आँखाले सेतो वस्तु पहेंलो देखिन्छ त्यसरी नै अज्ञानरूपी दोषका कारणले आत्मा पनि मिथ्या जगत्‌को रूपमा देखिन थाल्दछ जुन अज्ञान हटाउन धेरै कठिन छ ॥४३॥

दोषनाशे यथा शुक्लो गृह्यते रोगिणा स्वयम् ।
शुक्लज्ञानात्तथाऽज्ञाननाशादात्मा तथा कृतः ॥४४॥

जसरी दोष नाश भइसकेपछि अर्थात् कमलपित्त निको भएपछि रोगीले रङ्गलाई यथारूपमा देख्दछ त्यसै गरी अज्ञानताको नाश भएपछि आत्माको नैसर्गिक शुद्धरूपमा बोध हुन्छ ॥४४॥

कालत्रयेऽपि न यथा रज्जुः सर्पो भवेदिति ।
तथात्मा न भवेद्विश्वं गुणातीतो निरञ्जनः ॥४५॥

जसरी एउटा डोरी भूत, वर्तमान र भविष्यमा कहिले पनि सर्प हुन सक्तैन त्यसैगरी गुणातीत विशुद्धात्मा कहिले पनि विश्व अर्थात् संसार हुन सक्तैन ॥४५॥

आगमाऽपायिनोऽनित्यानाश्यत्वेनेश्वरादयः ।
आत्मबोधेन केनापि शास्त्रादेतद्विनिश्चितम् ॥४६॥

ईश्वर मानिने इन्द्रादि देवताहरू पनि जन्म-मरणाधीन, अनित्य र नाशवान् छन् भन्ने कुरा आत्मज्ञानी शास्त्रवेत्ता विद्वान् पुरुषहरूले

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

निश्चयपूर्वक बताएका छन् ॥४६॥

यथा वातवशात्सिन्धावुत्पन्नाः फेनबुद्बुदाः ।
तथात्मनि समुद्भूतं संसार क्षणभंगुरम् ॥४७॥

समुद्रमा वायुको हलचलले फिंज र फोका उठे जस्तै आत्माद्वारा यो क्षणभंगुर संसार उत्पन्न हुन्छ ॥४७॥

आत्माको अभेद नित्य प्रकट

अभेदो भासते नित्यं वस्तुभेदो न भासते ।
द्विधात्रिधादिभेदोऽयं भ्रमत्वे पर्यवस्यति ॥४८॥

आत्माको एकता अर्थात् अभेद नित्य प्रकट छ अर्थात् आत्माको कुनै पनि वस्तुसँग (सांसारिक) भेद छैन । विविधता वा वस्तुभेद निरन्तर विद्यमान छैन किनकि यो विविधता वा वस्तुभेदको प्रतीति कुनै वेला समाप्त भएर जान्छ अर्थात् समाप्त भएर जाने समय आउँछ । दुई, तीन र नानाविध भेदहरू भ्रमवस अर्थात् भ्रमका कारणले प्रतीत हुन्छन् अर्थात् भ्रम हट्नेबित्तिकै अनेकत्व भेद स्वतः विलीन भएर जान्छ ॥४८॥

यद्भूतं यच्च भाव्यं वै मूर्तामूर्तं तथैव च ।
सर्वमेव जगदिदं विवृतं परमात्मनि ॥४९॥

जो उत्पन्न भै सकेको छ, जो वर्तमानमा उत्पन्न हुन्छ वा जो भविष्यमा उत्पन्न हुनेछ, जो मूर्तिमान छ वा जो अमूर्त छ त्यो अनि यो सम्पूर्ण जगत् परमात्माद्वारा नै प्रकट वा व्यक्त छ । अर्थात् मायाको उपाधिबाट नै परमात्माद्वारा यो संसार उत्पन्न भएको छ ॥४९॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

कल्पकैः कल्पिताविद्या मिथ्या जाता मृषात्मिका ।
एवन्मूलं जगदिदं कथं सत्यं भविष्यति ॥५०॥

सृष्टिकर्ताबाट उत्पन्न भएको अविद्या असत्य र झूटो छ । यसकारण यो संसारको मूल (जग) नै अविद्यामा अर्थात् मिथ्यामा आधारित भएको हुँदा यो अर्थात् जगत् कसरी सत्य हुन सक्छ र ? ॥५०॥

चैतन्य आत्मा र यसको सर्वव्यापकता

चैतन्यात्सर्वमुत्पन्नं जगदेतच्चराचरम् ।
तस्मात्सर्वं परित्यज्य चैतन्यं तु समाश्रयेत् ॥५१॥

केवल चैतन्य-(आत्मा) बाट नै यो सम्पूर्ण चराचर जगत् उत्पन्न भएको छ । त्यसकारण सबै कुराको त्याग गरेर (केवल) चैतन्य-(आत्मा) को आश्रय लिनु नै उत्तम छ ॥५१॥

घटस्याभ्यन्तरे बाह्ये यथाकाशं प्रवर्तते ।
तथात्माभ्यन्तरे बाह्ये कार्यवर्गेषु नित्यशः ॥५२॥

ग्राग्राको भित्र र बाहिर आकाश फैलिए जस्तै यस परिवर्तनशील जगत् भित्र-बाहिर पूर्णरूपले परमात्मा नै व्याप्त छ ॥५२॥

असंलग्नं यथाकाशं मिथ्याभूतेषु पंचसु ।
असंलग्नस्तथात्मा तु कार्यवर्गेषु नान्यथा ॥५३॥

जसरी आकाश मिथ्या पञ्चभूतहरूमा मिलेको देखिए तापनि तिनीहरूमा संलग्न हुँदैन त्यसरी नै आत्मा पनि सम्पूर्ण कार्य वर्ग अर्थात् सांसारिक वस्तुहरूमा व्याप्त रहेर पनि सबैबाट अलग रहन्छ ॥५३॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

ईश्वरादिजगत्सर्वमात्मव्याप्तं समन्ततः ।
एकोऽस्ति सच्चिदानंदः पूर्णो द्वैतविवर्जितः ॥५४॥

ईश्वरदेखि लिएर यस भौतिक जगत्सम्म सबैमा एउटै आत्मा पूर्णरूपले व्याप्त छ । त्यही एक आत्मा सच्चिदानन्दस्वरूप, पूर्ण एवं अद्वैत अर्थात् द्वैतरहित छ ॥५४॥

यस्मात्प्रकाशको नास्ति स्वप्रकाशो भवेत्ततः ।
स्वप्रकाशो यतस्तस्मादात्मा ज्योतिः स्वरूपकः ॥५५॥

यसकारण त्यस आत्माको प्रकाशक अन्य कोही छैन, परन्तु त्यो स्वयं नै प्रकाशमान छ र स्वयं प्रकाशमान भएको कारणले नै त्यो ज्योतिस्वरूप छ ॥५५॥

अवछिन्नो यतो नास्ति देशकालस्वरूपतः ।
आत्मनः सर्वथा तस्मादात्मा पूर्णो भवेत्खलु ॥५६॥

आत्मा स्वभावैले देश र कालको सीमाद्वारा अविछिन्न भएको हुँदा त्यो सधैं अनन्त, सर्वव्यापक तथा आफैमा परिपूर्ण छ अर्थात् आत्मा आफूमा आफै पूर्ण छ ॥५६॥

यस्मान्न विद्यते नाशः पंचभूतैर्वृथात्मकैः ।
तस्मादात्मा भवेन्नित्यस्तन्नाशो न भवेत्खलु ॥५७॥

नाशवान् तथा मिथ्या पञ्चभूतबाट बनेको जगत्भन्दा आत्मा भिन्न भएको हुँदा त्यो शाश्वत् तथा सधैं अविनाशी छ ॥५७॥

यस्मात्तदन्यो नास्तीह तस्मादेकोऽस्ति सर्वदा ।
यस्मात्तदन्यो मिथ्या स्यादात्मा सत्यो भवेत् खलु ॥५८॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

यसदेखि बाहेक र बाहिर अन्य केही छैन त्यसकारण सदा त्यही एक अद्वैत आत्मा विद्यमान छ। जब आत्मा विना अन्य सबै मिथ्या हुन्छ तब एउटै शुद्ध आत्मा अवश्यै सत्य हुन्छ ॥५८॥

अविद्याभूतसंसारे दुःखनाशे सुखं यतः ।
ज्ञानादाद्यंतशून्यं स्यात्तस्मादात्मा भवेत्सुखम् ॥५९॥

अविद्याबाट उत्पन्न यस संसारमा दुःखको नाश भएपछि सुख हुने कुरा मानिएको छ। ज्ञानबाट न त दुःखको आदि छ न अन्त नै अर्थात् ज्ञानले सम्पूर्ण दुःखबाट छुटकारा दिन्छ। त्यसकारण आत्मा अवश्य नै परम सुखरूप हो ॥५९॥

यस्मान्नाशितमज्ञानं ज्ञानेन विश्वकारणम् ।
तस्मादात्मा भवेज्ज्ञानं ज्ञानं तस्मात्सनातनम् ॥६०॥

ज्ञानले अज्ञानलाई नाश गर्ने हुनाले ज्ञान नै विश्वको कारण हो। त्यसकारण आत्मा नै ज्ञान हो र ज्ञान सनातन छ ॥६०॥

कालतो विविधं विश्वं यदा चैव भवेदिदम् ।
तदेकोऽस्ति स एवात्मा कल्पनापथवर्जितः ॥६१॥

जब कालद्वारा यस नानाविध रूप भएको विश्व उत्पन्न हुन्छ तब निश्चयनै त्यो नित्य-अपरिवर्तनशील आत्मा नै हो जो एउटै छ र जसको लागि कल्पनाको कुनै मार्ग छैन अर्थात् जो कल्पित होइन, सत्य छ ॥६१॥

बाह्यानि सर्वभूतानि विनाशं यान्ति कालतः ।
यतो वाचो निवर्त्तन्ते आत्मा द्वैतविवर्जितः ॥६२॥

सम्पूर्ण बाह्य पदार्थहरू काल आएपछि नाश भएर जान्छन्,

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

तर त्यो द्वैतरहित वाणीद्वारा अवर्णणीय आत्मा नित्य विद्यमान रहन्छ अर्थात् आत्मा अविनाशी छ ॥६२॥

न खं वायुर्न चाग्निश्च न जलं पृथिवी न च ।
नैतत्कार्यं नेश्वरादि पूर्णैकात्मा भवेत्खलु ॥६३॥

न आकाश, न वायु, न अग्नि, न जल, न पृथ्वी, न तिनीहरूको कार्य (सम्मिलन), न देवताहरू पूर्ण छन्, केवल आत्मा मात्रै परिपूर्ण छ ॥६३॥

योग र माया

आत्मानमात्मनो योगी पश्यत्यात्मनि निश्चितम् ।
सर्वसंकल्पसंन्यासी त्यक्तमिथ्याभवग्रहः ॥६४॥

सबै मिथ्या संकल्पहरू र सबै मिथ्या सांसारिक भवजालहरूलाई त्यागेर योगीले निश्चय नै आत्माद्वारा परमात्मालाई आफ्नै आत्मामा देख्दछ ॥६४॥

आत्मानात्मनि चात्मानं दृष्ट्वानन्तं सुखात्मकम् ।
विस्मृत्य विश्वं रमते समाधेस्तीव्रतस्तथा ॥६५॥

आफ्नै आत्मामा आत्माले अनन्त सुखात्मक परमात्मालाई देखेपछि त्यो योगीले यस संसारलाई भुल्दछ र प्रगाढ समाधिको आनन्दमा रमाउँदछ ॥६५॥

मायैव विश्वजननी नान्या तत्त्वधियापरा ।
यदा नाशं समायाति विश्वं नास्ति तदा खलु ॥६६॥

माया नै संसारको आमा हो । अन्य कुनै तत्वबाट यो

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

संसारको सृष्टि भएको छैन। जब माया नाश हुन्छ तब निश्चय नै संसार पनि रहदैन ॥६६॥

हेयं सर्वमिदं यस्य मायाविलसितं यतः ।
ततो न प्रीतिविषयस्तनुवित्तसुखात्मकः ॥६७॥

जसको लागि यो सम्पूर्ण संसार मायाको विलाश (खेल) मैदान हो जुन उपेक्षायोग्य र मूल्यहीन छ उसले यहाँ धन शरीर र सुखमा कुनै प्रीति पाउन सक्तैन ॥६७॥

अरिर्मित्रमुदासीनस्त्रिविधं स्यादिदं जगत् ।
व्यवहारेषु नियतं दृश्यते नान्यथा पुनः ॥
प्रियाप्रियादिभेदस्तु वस्तुषु नियतः स्फुटम् ॥६८॥

शत्रु, मित्र र उदासीन (तटस्थ) यी तीन किसिमको व्यवहार यस संसारमा सधैं देखिन्छ, यसबाट भिन्न हुँदैन। सांसारिक वस्तुहरूमा पनि प्रिय, अप्रिय र तटस्थ भेद निश्चितरूपले प्रकट भएको छ ॥६८॥

आत्मोपाधिवशादेवं भवेत्पुत्रादि नान्यथा ।
मायाविलसितं विश्वं ज्ञात्वैवं श्रुतियुक्तितः ॥
अध्यारोपापवादाभ्यां लयं कुर्वन्ति योगिनः ॥६९॥

पुत्र, पिता आदि नाता आत्माको उपाधि भेदले नै हुन्छ, अन्य कुनै प्रकारले हुने होइन। श्रुति प्रमाणले यो विश्व मायाको एक खेलबाड हो भन्ने कुरा देखाएका छन्। योगीहरू यो संसार मिथ्याज्ञान (अध्यारोप) को परिणाम हो भन्ने कुरा बुझेर ज्ञानद्वारा त्यसको निराकरण (अपवाद) गरी यसलाई विलय गर्दछन् ॥६९॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

परमहंसको अनुभूति

निखिलोपाधिहिनो वै यदा भवति पूरुषः ।
तदा विवक्षतेऽखंडज्ञानरूपी निरंजन ॥७०॥

जब पुरुष सम्पूर्ण मायाजन्य उपाधिबाट मुक्त हुन्छ अर्थात् सांसारिक (मायाजन्य) उपाधिरहित हुन्छ तब उसले आफू अखण्ड ज्ञानरूप विशुद्ध ब्रह्म हुँ भन्ने कुरा व्यक्त गर्ने आकांक्षा गर्दछ ॥७०॥

मायिक विश्वको उत्पत्ति

सो कामयतः पुरुषः सृजते च प्रजाः स्वयम् ।
अविद्या भासते यस्मात्तस्मान्मिथ्या स्वभावतः ॥७१॥

परमात्माले स्वेच्छापूर्वक आफ्ना प्रजाहरूको सृजना गर्ने इच्छा गर्नुभयो । वहाँको त्यही इच्छाबाट माया उत्पन्न भयो जुन स्वभावैले मिथ्या छ । यसकारण मिथ्या मायाबाट उत्पन्न यो सृष्टि पनि मिथ्या नै छ ॥७१॥

शुद्ध ब्रह्मत्व संबद्धो विद्यया सहितो भवेत् ।
ब्रह्मतेनसती याति तत आभासते नभः ॥७२॥

शुद्ध ब्रह्म र अविद्याको संयोजनबाट ब्रह्मा र ब्रह्माबाट आकाश उत्पन्न भयो ॥७२॥

तस्मात्प्रकाशते वायुर्वायोरग्निस्ततो जलम् ।
प्रकाशते ततः पृथ्वी कल्पनेयं स्थिता सति ॥७३॥

त्यस आकाशबाट वायु प्रकट भयो र वायुबाट अग्नि र अग्निबाट जल अनि जलबाट पृथ्वी उत्पन्न भयो । यसरी सृष्टिको बनौट भयो ॥७३॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

आकाशाद्वायुराकाशपवनादग्निसंभवः ।
खवाताग्नेर्जलं व्योमवाताग्निवारितो मही ॥७४॥

आकाशबाट वायु र आकाश-वायुको योगबाट अग्नि उत्पन्न भयो। आकाश, वायु र अग्निको योगबाट जलको उत्पत्ति भयो अनि आकाश, वायु, अग्नि र जलको संयोजनबाट पृथ्वी उत्पन्न भयो ॥७४॥

खं शब्दलक्षणं वायुश्चंचलः स्पर्शलक्षणः ।
स्याद्रूपलक्षणं तेजः सलिलं रसलक्षणम् ॥
गन्धलक्षणिका पृथ्वी नान्यथा भवति ध्रुवम् ॥७५॥

आकाशको गुण शब्द हो। वायुका गुण हुन्- चञ्चलता र स्पर्श। अग्निको गुण रूप तथा पानीको गुण रस हो। पृथ्वीको गुण गन्ध हो। निश्चय नै अन्यथा हुँदैन ॥७५॥

स्यादेकगुणमाकाशं द्विगुणो वायुरुच्यते ।
तथैव त्रिगुणं तेजो भवन्त्यापश्चतुर्गुणाः ॥७६॥
शब्दः स्पर्शश्च रूपं च रसो गन्धस्तथैव च ।
एतत्पंचगुणा पृथ्वी कल्पकैः कल्पतेऽधुना ॥७७॥

यसरी आकाशको एउटा गुण हुन्छ, वायुका दुईवटा, अग्निका तीनवटा, जलका चारवटा र पृथ्वीका पाँचवटा गुणहरू अर्थात् शब्द, स्पर्श, रूप, रस र गन्ध हुन्छन् भन्ने कुरा विद्वान् पुरुषले बताएका छन् ॥७६-७७॥

चक्षुषा गृह्यते रूपं गन्धो घ्राणेन गृह्यते ।
रसो रसनया स्पर्शस्त्वचा संगृह्यते परम् ॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

श्रोत्रेण गृह्यते शब्दो नियतं भाति नान्यथा ॥७८॥

आँखाद्वारा रूप, नाकद्वारा गन्ध र जिब्रोद्वारा रस ग्रहण गरिन्छ । त्वचाद्वारा स्पर्श र कानद्वारा शब्द ग्रहण गरिन्छ । यी ज्ञानन्द्रियहरूले निश्चित नियम अनुसार आफ्ना कार्य गर्दछन्, अन्यथा हुँदैन ॥७८॥

चैतन्यात्सर्वमुत्पन्नं जगदेतच्चराचरम् ।
अस्ति चेत्कल्पनेयं स्यान्नास्ति चेदस्ति चिन्मयम् ॥७९॥

यो सम्पूर्ण चराचर जगत् एक चैतन्यबाटै उत्पन्न भएको छ । अनुमान-(कल्पना)द्वारा संसार सत्य प्रतीत भएपनि अथवा यसको अभाव भएपनि केवल विशुद्ध चैतन्य आत्मा नै विद्यमान रहन्छ, अन्य केही पनि शेष रहँदैन ॥७९॥

संसारको लय

पृथ्वी शीर्णा जले मग्ना जलं मग्नं च तेजसि ।
लीनं वायौ तथा तेजो व्योम्नि वातो लयं ययौ ॥
अविद्यायां महाकाशो लीयते परमे पदे ॥८०॥

पृथ्वी नाश भएर जलमा लीन हुन्छ, अनि जल अग्निमा लीन हुन्छ । त्यसैगरी अग्नि वायुमा र वायु आकाशमा लीन हुन्छ । आकाश अविद्यामा लीन हुन्छ र अविद्या (माया) परमपद अर्थात् परब्रह्ममा लीन हुन्छ । तब परब्रह्ममात्र विद्यमान (शेष) रहन्छ ॥८०॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

त्रिगुणात्मक महामाया

विक्षेपावरणा शक्तिर्दुरन्तासुखरूपिणी ।
जडरूपा महामाया रजः सत्त्वतमोगुणा ॥८१॥

सुखरूपी महान् सामर्थ्य र क्षमता भएका दुईवटा शक्तिहरू छन् - (१) विक्षेप (बहिर्गमन शक्ति) र (२) आवरण (रूपान्तरण शक्ति) । जडरूपी महामाया त्रिगुणात्मक छ अर्थात् सत्व, रज र तम गुणले युक्त छ ॥८१॥

सा मायावरणाशक्त्यावृताविज्ञानरूपिणी ।
दर्शयेज्जगदाकारं तं विक्षेपस्वभावतः ॥ ८२॥

त्यही माया आवरण शक्तिद्धारा ढाकिएपछि विज्ञानरूपिणी (अज्ञानमयी) हुन जान्छिन् । फेरि त्यही विक्षेप (बहिर्गमन) शक्तिद्धारा जगत् आकारको रूपमा प्रकट हुन्छ ॥८२॥

सत्त्व, रज र तमगुणका प्रतीक लक्ष्मी, सरस्वती र दुर्गा

तमोगुणाधिका विद्या या सा दुर्गा भवेत् स्वयम् ।
ईश्वरस्तदुपहितं चैतन्यं तदभूद् ध्रुवम् ॥८३॥

यही अविद्यामा (मायामा) जब तमोगुणको अधिकता हुन्छ तब यिनी दुर्गाको रूपमा प्रकट हुन्छिन् र उनीमाथि चैतन्य रूप ईश्वर (शिव) रहन्छन् अर्थात् महामाया दुर्गाको रूपमा प्रकट हुँदा भगवान् शिव चैतन्यस्वरूप भएर उनीमाथि शासन गर्दछन् । यो सन्देहरहित सत्य हो ॥८३॥

सत्त्वाधिका च या विद्या लक्ष्मीः स्याद्दिव्यरूपिणी ।
चैतन्यं तदुपहितं विष्णुर्भवति नान्यथा ॥८४॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

जब यही अविद्या-(माया) मा सत्व गुणको अधिकता हुन्छ, तब यिनी दिव्यरूपिणी लक्ष्मीको रूपमा प्रकट हुन्छिन् र चैतन्य रूप विष्णु उनीमाथि रहन्छन् अर्थात् शासन गर्दछन्, यसमा अन्यथा हुँदैन ॥८४॥

रजोगुणाधिका विद्या ज्ञेया सा वै सरस्वती ।
यश्चित्स्वपो भवति ब्रह्मातदुपधारकः ॥८५॥

जब त्यही अविद्यामा रजोगुणको अधिकता हुन्छ, तब यिनी विद्वत् सरस्वतीको रूपमा प्रकट हुन्छिन् र चैतन्यस्वरूप ब्रह्म विधायकको रूपमा उनीमाथि स्थापित हुन्छन् ॥८५॥

ब्रह्मा, विष्णु आदि देवताहरूमा अभेद

ईशाद्याः सकला देवा दृश्यन्ते परमात्मनि ।
शरीरादिजडं सर्वं सा विद्या तत्तथा तथा ॥८६॥

ब्रह्मा, विष्णु आदि सम्पूर्ण देवताहरू एउटै परमात्मामा देखिन्छन् । शरीर आदि सम्पूर्ण जड पदार्थहरू अविद्याकै विविध उपजहरू हुन् ॥८६॥

एवंरूपेण कल्पन्ते कल्पका विश्वसम्भवम् ।
तत्त्वातत्त्वं भवन्तीह कल्पनान्येन चोदिता ॥८७॥

यस प्रकारले विद्वान् पुरुषहरूले विश्व सृष्टिको कल्पना गरेका छन् अर्थात् सृष्टिको बारेमा बताएका छन् र यस संसारमा तत्व-अतत्वको बनौट पनि यसरी नै भएको छ, अन्य प्रकारले कुनै पनि वस्तु अभिप्रेरित वा उत्पन्न भएको छैन ॥८७॥

प्रमेयत्वादिरूपेण सर्वं वस्तु प्रकाश्यते ।
विशेषशब्दोपादाने भेदो भवति नान्यथा ॥८८॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

संसारमा सबै वस्तुहरू सगुण परिमितरूपमा (ससीम) देखिन्छन् अर्थात प्रकाशित छन् । विशेष शब्द र संज्ञादि भेदले मात्र विविध भेदहरू उत्पन्न हुन्छन् अन्यथा यथार्थमा कुनै पनि भेद छैन ॥८८॥

तथैव वस्तुनास्त्येव भासको वर्तकः परः ।
स्वरूपत्वेन रूपेण स्वरूपं वस्तु भाष्यते ॥८९॥

त्यसकारण सांसारिक वस्तुहरू विद्यमान छैनन् । परमपिता परमात्मात्माले ती वस्तुहरूलाई प्रत्यक्ष प्रकट गरेका छन् र उनको मात्रै अस्तित्व छ । सांसारिक वस्तुहरू मिथ्या र भ्रान्तिकारक (भ्रान्तिमय) छन्, तैपनि परम सत्ताद्वारा प्रकाशित हुने हुँदा तिनीहरू क्षणिकरूपमा यथार्थ लाग्दछन् ॥८९॥

एकः सत्तापूरितानन्दरूपः
पूर्णो व्यापी वर्तते नास्ति किञ्चित् ।
एतज्ज्ञानं यः करोत्येव नित्यं
मुक्तः स स्यान्मृत्युसंसारदुःखात् ॥९०॥

एक परम सत्ता जो परिपूर्ण आनन्दरूप, सम्पूर्ण तथा सर्वव्यापक छ र त्यही मात्र विद्यमान छ, अन्य केही पनि छैन । जसले निरन्तर यस ज्ञानको साधना गर्दछ ऊ भवचक्रको (संसारको) दुःख र मृत्युबाट मुक्त हुन्छ ॥९०॥

यस्यारोपापवादाभ्यां यत्र सर्वे लयं गताः ।
स एको वर्तते नान्यत्तच्चित्तेनावधार्यते ॥९१॥

यो सम्पूर्ण संसार मायिक बोध (आरोप) हो भन्ने कुरा ज्ञानद्वारा निराकरण (अपवाद) भएपछि यो (संसार) एकमा (परमसत्तामा) लय (विलीन) हुन्छ । अनि त्यो परमसत्तामात्र विद्यमान

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

रहन्छ, अन्य कुनै वस्तु रहदैन र चित्तद्वारा त्यो (परमसत्ता) बाहेक अन्य कुनै वस्तुको बोध हुँदैन ॥९१॥

कर्मद्वारा शरीरबद्ध जीव

पितुरन्नमयात्कोषाज्जायते पूर्वकर्मणः ।
तच्छरीरं विदुर्दुःखं स्वप्राग्भोगाय सुन्दरम् ॥९२॥

पिताको अन्नमयकोष र आफ्ना पूर्व कर्म अनुसार जीव अर्थात् मानव शरीर उत्पन्न हुन्छ । त्यसकारण विद्वान् पुरुषहरू यस सुन्दर शरीरलाई पूर्वकर्मको (प्रतिफल) दुःख भोग्नको लागि प्राप्त सजायको रूपमा मान्दछन् ॥९२॥

मानव शरीर एक दुःख भोग मन्दिर

मांसास्थिस्नायुमज्जादिनिर्मितं भोगमन्दिरम् ।
केवलं दुःखभोगाय नाडीसंतति गुल्फितम् ॥९३॥

मासु, हड्डी, स्नायु, मज्जा आदि र नाडी समूह गुज्मुज्जिदै फैलिएर बनेको यो दुःख र भोगको मन्दिर (मानव शरीर) केवल दुःख भोग्नको लागि मात्र हो ॥९३॥

प्रारमेष्ठ्यमिदं गात्रं पंचभूतविनिर्मितम् ।
ब्रह्माण्डसंज्ञकं दुःखसुखभोगाय कल्पितम् ॥९४॥

परब्रह्मको निवासस्थान, पञ्चभूतद्वारा निर्मित, ब्रह्माण्ड संज्ञक यो शरीर दुःख र सुख भोग गर्नको लागि बनिएको छ ॥९४॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

शिव र शक्तिको मिलन- प्राणीको सृष्टि

बिन्दुः शिवो रजः शक्तिरुभयोर्मिलनात्स्वयम् ।
स्वप्नभूतानि जायन्ते स्वशक्त्या जडरूपया ॥९५॥

बिन्दुरूप शिव र शक्तिरूप रज दुवैको स्वेच्छिक मिलनबाट र उनीहरूको अन्तर्भूत शक्ति (प्रकृति) जडरूपी मायाबाट सम्पूर्ण मायिक (स्पप्नवत्) प्राणीहरूको जन्म हुन्छ ॥९५॥

तत्पञ्चीकरणात्स्थुलान्यसंख्यानि समासतः ।
ब्रह्माण्डस्थानि वस्तूनि यत्र जीवोऽस्ति कर्मभिः ॥
तद्‌भूतपञ्चकात्सर्वं भोगाय जीवसंज्ञिता ॥९६॥

पञ्चभूत तत्वहरूको पञ्चीकरण अर्थात् संयोजनबाट यस संसारमा असंख्य स्थूलरूप वस्तुहरूको उत्पत्ति हुन्छ । ती (चराचर) वस्तुहरूमा चैतन्यरूपी जीव कर्मद्वारा बाँधिएर (आबद्ध भएर) रहेको हुन्छ । पञ्चमहाभूतद्वारा उत्पन्न यस सम्पूर्ण जगत्मा आफ्ना कर्म अनुसार फलको भोक्ता जीव नै हुन्छ अर्थात् कर्मफल भोग्नको लागि नै जीव भनेर जानिन्छ ॥९६॥

पूर्वकर्मको फल-बारम्बार जन्म र मरण

पूर्वकर्मानुरोधेन करोमि घटनामहम् ।
अजडः सर्वभूतस्था जडस्थित्या भुनक्ति तान् ॥९७॥

जीवका पूर्व कर्मको फलानुसार अर्थात् जीवद्वारा गरिएका पूर्व कर्मानुसार म (भगवान् शिव) तिनीहरूको प्रारब्ध निर्दिष्ट गर्दछु । जीव अभौतिक छ अर्थात् जीव परमात्माको अंश हो र सम्पूर्ण

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

(चराचर) वस्तुहरूमा अवस्थित (विद्यमान) छ । तर यसले (जीवले) भौतिक शरीरमा प्रवेश गरेर आफ्ना कर्मका फलहरू भोग्दछ ॥९७॥

जडात्स्वकर्मभिर्बद्धो जीवाख्यो विविधो भवेत् ।
भोगायोत्पद्यते कर्म ब्रह्मांडाख्ये पुनः पुनः ॥९८॥

जड शरीरमा आफ्ना कर्मले बद्ध भएको जीवलाई विविध नाम दिइन्छ अर्थात् विविध नामले पुकारिन्छ । किनभने आफ्ना कर्मका परिणामहरूलाई (फललाई) भोग्न जीव बारम्बार यस संसारमा आउँदछ ॥९८॥

जीवश्च लीयते भोगावसाने च स्वकर्मणः ॥९९॥

जब आफ्ना कर्म फलको भोग समाप्त हुन्छ तब जीव परमात्मामा मिल्दछ अर्थात् लीन हुन्छ ॥९९॥

इति श्रीशिवसंहितायां प्रथमः पटलः समाप्तः ॥१॥

श्री शिव संहिताको प्रथम अध्याय समाप्त भयो ॥१॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

ॐ नमःशिवाय

दोस्रो अध्याय

ब्रह्माण्डज्ञान खण्ड/प्रकरण

ब्रह्माण्डको प्रतिरूप मानव शरीर

देहेऽस्मिन्वर्तते मेरुः सप्तदीपसमन्वितः ।
सरितः सागराः शैलाः क्षेत्राणि क्षेत्रपालकाः ॥१॥

यस शरीरमा सात द्वीपहरूसहित सुमेरु पर्वत अर्थात् मेरुदण्ड विद्यमान छ । नदी, सागर, क्षेत्र र क्षेत्रपालहरू पनि छन् ॥१॥

ऋषयो मुनयः सर्वे नक्षत्राणि ग्रहास्तथा ।
पुण्यतीर्थानि पीठानि वर्तन्ते पीठदेवताः ॥२॥

ऋषि-मुनिहरू, सबै नक्षत्र र ग्रहहरू, पुण्य तीर्थ क्षेत्र, पीठ र पीठ देवताहरू सबै यस शरीरमा विद्यमान छन् ॥२॥

सृष्टिसंहारकर्तारौ भ्रमन्तौ शशिभास्करौ ।
नभो वायुश्च वह्निश्च जलं पृथ्वी तथैव च ॥३॥

सृष्टि र संहारकारक चन्द्रमा र सूर्य यस शरीरमा नै भ्रमण गर्दछन् र आकाश, वायु, अग्नि, जल र पृथ्वी पनि यसै शरीरमा रहन्छन् ॥३॥

त्रैलोक्ये यानि भूतानि तानि सर्वाणि देहतः ।
मेरुं संवेष्टय सर्वत्र व्यवहारः प्रवर्तते ॥४॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

तीनै लोकमा जति पनि प्राणीहरू छन् ती सबै यस देहमा छन् र सुमेरुलाई घेरेर आ-आफ्ना कार्यमा प्रवृत (लागेका) छन् ॥४॥

जानाति यः सर्वमिदं स योगी नात्र संशयः ॥५॥

जो यो सबै जान्दछ ऊ निश्चय नै योगी हो । यसमा कुनै शंका छैन ॥५॥

शरीरमा स्थित नाडी केन्द्रहरू

ब्रह्माण्डसंज्ञके देहे यथादेशं व्यवस्थितः ।
मेरुश्रृंगे सुधारश्मिर्बहिरष्टकलायुतः ॥६॥

यस ब्रह्माण्ड संज्ञक देहको आफ्नो व्यवस्थित स्थानमा आठ कलासहित अमृत रश्मि बहने (निस्कने) चन्द्रमा सुषुम्ना नाडीको शीरमा अवस्थित छ ॥६॥

वर्ततेऽहर्निशं सोऽपि सुधा वर्षत्यधोमुखः ।
ततोऽमृतं द्विधाभूतं याति सूक्ष्मं यथा च वै ॥७॥

त्यो चन्द्रमा अधोमुख भएर रात-दिन अमृत वर्षा गर्दछ । त्यो अमृत स्वयं दुई सूक्ष्म भागमा निम्नानुसार विभाजित हुन्छ ॥७॥

इडामार्गेण पुष्ट्यर्थं याति मन्दाकिनीजलम् ।
पुष्णाति सकलं देहमिडामार्गेण निश्चितम् ॥८॥

(ती दुई मध्ये एउटा अमृत) इडा मार्गबाट पोषण दिनको लागि स्वर्गिक गंगा मन्दाकिनीको जल झैं सारा शरीरमा जान्छ । निश्चयनै यस अमृतले इडा मार्गबाट सम्पूर्ण शरीरलाई पोषण गर्दछ ॥८॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

एष पीयूषरश्मिर्हि वामपार्श्वे व्यवस्थितः ।
अपरः शुद्धदुग्धाभो हठात्कर्षति मण्डलात् ॥
मध्यमार्गेण सृष्ट्यर्थं मेरौ संयाति चन्द्रमाः ॥९॥

यो अमृतरश्मि (चन्द्रमा) नासिकाको बायाँ भाग-(इडा नाडी) मा स्थित छ । शुद्ध दूध जस्तै आभा भएको अर्को रश्मि मध्यमार्ग-(सुषुम्ना) बाट मेरुमा आएर त्यस चन्द्रामृतको निर्माण गर्न चन्द्रमा मण्डललाई बलपूर्वक आकर्षण गर्दछ ॥९॥

मेरुमूले स्थितः सूर्यः कलाद्वादशसंयुतः ।
दक्षिणे पथि रश्मिभिर्वहत्यूर्ध्वं प्रजापतिः ॥१०॥

मेरुदण्डको फेदमा (पुछारमा) बाह्र कलाले युक्त सूर्य स्थित छ । दक्षिण पथ अर्थात् पिंगला मार्गबाट प्रजापतिले आफ्ना रश्मिद्वारा (त्यस अमृतलाई) माथितिर बहाउँदछन् ॥१०॥

पीयूषरश्मिनिर्यासं धातूंश्च ग्रसति ध्रुवम् ।
समीरमण्डले सूर्यो भ्रमते सर्वविग्रहे ॥११॥

यसले (सूर्यले) अमृत रश्मि स्राव र सारभूत तत्वलाई निश्चय नै ग्रास गर्दछ अर्थात् निल्दछ । सूर्य वायुमण्डलसहित सारा शरीरमा भ्रमण गर्दछ ॥११॥

एषा सूर्यपरामूर्त्तिः निर्वाणं दक्षिणे पथि ।
वहते लग्नयोगेने सृष्टिसंहारकारकः ॥१२॥

दक्षिण पथ अर्थात् पिङ्गला नाडी निर्वाणदायक सूर्यको अर्को रूप हो । यसै नाडीमा सृष्टि-संहारकारक भगवान् (सूर्य) लग्नयोग अनुसार गतिमान हुन्छन् अर्थात् चल्दछन् ॥१२॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

शरीरमा स्थित नाडीहरू

सार्धलक्षत्रयं नाड्यः सन्ति देहान्तरे नृणाम् ।
प्रधानभूता नाड्यस्तु तासु मुख्याश्चतुर्दशः ॥१३॥

मानव शरीरमा तीन लाख पचास हजार (भन्दा बढी) नाडीहरू छन् । प्रधान नाडीहरू मध्ये मुख्य चौध नाडीहरू छन् ॥१३॥

सुषुम्णेडा पिंगला च गांधारी हस्तिजिह्विका ।
कुहूः सरस्वती पूषा शंखिनी च पयस्वनी ॥१४॥
वारुण्यलम्बुसा चैव विश्वोदरी यशस्विनी ।
एतासु तिस्रो मुख्याः स्युः पिङ्गलेडा सुषुम्णिका ॥१५॥

सुषुम्ना, इडा, पिंगला, गान्धारी, हस्तिजिह्विका, कुहू, सरस्वती, पूषा, शंखिनी, पयस्वनी, वारुणी, अलम्बुषा, विश्वोदरी र यशस्विनी । यिनीहरूमा पनि इडा, पिंगला र सुषुम्ना मुख्य छन् ॥१४-१५॥

तिसृष्वेका सुषुम्णैव मुख्या सायोगिवल्लभा ।
अन्यास्तदाश्रयं कृत्वा नाड्यः सन्ति हि देहिनाम् ॥१६॥

यी तीन नाडीहरू मध्ये सुषुम्ना नै सर्वप्रमुख छ र योगीहरूको प्रिय छ । किनभने शरीरमा अन्य नाडीहरू त्यसैको आश्रयमा रहन्छन् ॥१६॥

नाड्यस्तु ता अधोवक्त्राः पद्मतन्तुनिभाः स्थिताः ।
पृष्ठवंशं समाश्रित्य सोमसूर्याग्निरूपिणी ॥१७॥

यी सबै मुख्य नाडीहरू (देहमा) अधोमुख भएर रहन्छन् र

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

कमलका (पातला) तन्तु जस्तै हुन्छन् । (यी तीनै नाडीहरू) मेरुदण्डमा आश्रित छन् र चन्द्र, सूर्य र अग्निरूपिणी अर्थात् सदृश छन् ॥१७॥

तासां मध्ये गता नाडी चित्रा सा मम वल्लभा ।
ब्रह्मरन्ध्रञ्च तत्रैव सूक्ष्मात्सूक्ष्मतरं शुभम् ॥१८॥

ती तीन नाडीहरूको बीचमा अवस्थित चित्रा नाडी मेरो प्रिय हो । त्यही नाडीभित्र सूक्ष्म भन्दा पनि सूक्ष्मतर मंगलदायक ब्रह्मरन्ध्र विद्यमान छ ॥१८॥

पञ्चवर्णोज्ज्वला शुद्धा सुषुम्णा मध्यचारिणी ।
देहस्योपाधिरूपा सा सुषुम्णा मध्यरूपिणी ॥१९॥

(त्यो चित्रा नाडी) पञ्चवर्णा, उज्ज्वल र शुद्ध छ र सुषुम्नाको माझमा चल्दछ । यही (चित्रा नाडी) (मानव) शरीरको उपाधिरूप र सुषुम्नाको केन्द्र (पनि) हो ॥१९॥

दिव्यमार्गमिदं प्रोक्तममृतानन्दकारकम् ।
ध्यानमात्रेण योगीन्द्रो दुरितौघं विनाशयेत् ॥२०॥

यसैलाई (शास्त्रमा) अमृत (अमर) र आनन्ददायक दिव्य (स्वर्गिक) मार्ग भनी वर्णन गरिएको छ । त्यसैको ध्यान मात्र गरेर योगमा निपुण योगीले सम्पूर्ण पापहरूको विनाश गर्दछ ॥२०॥

शरीरको कटि क्षेत्र

गुदात्तुद्वयंगुलादूर्ध्वं मेढ्रान्तुद्वयंगुलादधः ।
चतुरंगगुलविस्तारमाधारं वर्तते समम् ॥२१॥

गुदा स्थानदेखि दुई अङ्गुलमाथि र लिङ्ग स्थानदेखि दुई अङ्गुल

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

तल समरूपले अर्थात् चार अङ्गुलको क्षेत्रमा विस्तारित आधार कमल अर्थात् मूलाधार चक्र छ ॥२१॥

तस्मिन्नाधारपद्मे च कर्णिकायां सुशोभना ।
त्रिकोणा वर्तते योनिः सर्वतंत्रेषु गोपिता ॥२२॥

त्यस आधार कमलको कोपिलामा त्रिकोणाकार सुशोभित (सुन्दर) योनि छ जुन सम्पूर्ण तन्त्रहरूमा गोपनीय छ ॥२२॥

तत्र विद्युल्लताकारा कुण्डली परदेवता ।
सार्द्धत्रिकरा कुटिला सुषुम्णा मार्गसंस्थिता ॥२३॥

त्यहीं विद्युतरूपा परम कुण्डलिनी देवी साढे तीन फेरा मारेर (सर्प जस्तै गुँडुल्किएर) सुषुम्ना मार्गमा रहेकी छिन् ॥२३॥

जगत्संसृष्टिरूपा सा निर्माणे सततोद्यता ।
वाचामवाच्या वाग्देवी सदा देवैर्नमस्कृता ॥२४॥

ती जगत् सृष्टि स्वरूपिणी (कुण्डलिनी) निरन्तर निर्माण कार्यमा उद्यत रहन्छिन् । यी वाग्देवी जसको बारेमा वाणीले केही पनि प्रकट गर्न सक्दैन अर्थात् यिनको बारेमा वर्णन गर्न वाणी असमर्थ छ ती सदा सबै देवताहरूद्वारा नमस्कृत छन् ॥२४॥

इडानाम्नी तु या नाडी वाममार्गे व्यवस्थिता ।
सुषुम्णायां समाश्लिष्य दक्षनासापुटे गता ॥२५॥

इडा नाम गरेको नाडी बायाँतर्फबाट सुषुम्नालाई फेरो मार्दै दायाँ नासिका भित्र प्रवेश गर्दछ ॥२५॥

पिङ्गला नाम या नाडी दक्षमार्गे व्यवस्थिता ।
मध्यनाडीं समाश्लिष्य वामनासापुटे गता ॥२६॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

पिङ्गला नाम गरेको नाडी दायाँतर्फ रहेर केन्द्रीय नाडी (सुषुम्ना) लाई फेरो मार्दै बायाँ नासापुट (नासिका) भित्र प्रवेश गर्दछ ॥२६॥

इडापिङ्गलयोर्मध्ये सुषुम्णा या भवेत्खलु ।
षट्स्थानेषु च षट्शक्तिं षट्पद्मं योगिनो विदुः ॥२७॥

इडा र पिङ्गलाको बीचमा जो नाडी छ त्यो निश्चय नै सुषुम्ना हो । त्यसका छवटा स्थानहरूमा छ शक्तिहरू (डाकिनी, हाकिनी आदि) र छवटा कमलहरू (चक्रहरू) छन् जसलाई योग विज्ञहरू जान्दछन् ॥२७॥

पञ्चस्थानं सुषुम्णाया नामानि स्युर्बहूनि च ।
प्रयोजनवशात्तानि ज्ञातव्यानीह शास्त्रतः ॥२८॥

सुषुम्नाका पाँच स्थानहरूका विभिन्न नामहरू छन् । प्रयोजनका कारणले तिनीहरूलाई जान्नको लागि यस शास्त्रद्वारा प्रकाशित गरिन्छ ॥२८॥

अन्या याऽस्त्यपरा नाडी मूलाधारात्समुत्थिता ।
रसनामेढ्रनयनं पादांगुष्ठे च श्रोत्रकम् ॥२९॥
कुक्षिकक्षांगुष्ठकर्णं सर्वांग पायुकुक्षिकम् ।
लब्ध्वा तां वै निवर्तन्ते यथादेशसमुभद्वाः ॥३०॥

अन्य नाडीहरू मूलाधारबाट निस्किएर शरीरका विभिन्न अङ्गहरूमा गएका छन् अर्थात् जिब्रो, लिङ्ग, आँखा, खुट्टा, बूढी औंला, कान, पेट, काखी, औंला, अण्डकोष र मलद्वार आदि । आफ्ना यथास्थानबाट निस्किई तिनीहरू आ-आफ्ना उक्त गन्तव्य स्थानमा रहेका छन् ॥२९-३०॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

एताभ्य एव नाडीभ्यः शाखोपशाखतः क्रमात् ।
सार्धलक्षत्रयं जातं यथाभागं व्यवस्थितम् ॥३१॥

यिनै (चौधवटा) नाडीहरूबाट शाखा-उपशाखाहरू निस्किई क्रमशः साढे तीन लाख नाडीहरू भई आ-आफ्नो स्थानमा रहेका छन् ॥३१॥

एता भोगवहा नाड्यो वायुसंचारदक्षकाः ।
ओतप्रोताः सुसंव्याप्य तिष्ठन्त्यस्मिन्कलेवरे ॥३२॥

यी भोग वाहक नाडीहरू मानव शरीरमा चारैतर्फ ओतप्रोत भएर रहेका छन् र यिनीहरू वायु सञ्चारमा दक्ष (निपुण) छन् ॥३२॥

शरीरको उदर क्षेत्र

सूर्यमण्डलमध्यस्थः कलाद्वादशसंयुतः ।
वस्तिदेशे ज्वलद्वह्निर्वर्तते चान्नपाचकः ॥३३॥
एष वैश्वानरोग्निर्वै मम तेजोंशसम्भवः ।
करोति विविधं पाकं प्राणिनां देहमास्थितः ॥३४॥

वस्ति (तल्लो पेट) स्थानमा बाह्र कलाले युक्त सूर्यमण्डलका केन्द्रमा अन्नलाई पचाउने अग्नि प्रज्ज्वलित रहन्छ । त्यो निश्चय नै वैश्वानर अग्नि हो जुन मेरै तेज अंशबाट प्रकट भएको छ । यसले प्राणीहरूको शरीरमा रहेर विभिन्न खाद्य-वस्तुहरूलाई पचाउने काम गर्दछ ॥३३-३४॥

आयुः प्रदायको वह्निर्बलं पुष्टिं ददाति सः ।
शरीरपाटवञ्चापि ध्वस्तरोगसमुद्भवः ॥३५॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

त्यही अग्निले आयु बढाउँछ र बल र पुष्टि दिन्छ । यसैले शरीरलाई शक्तिमान् बनाउँदछ र सम्पूर्ण रोगहरूलाई नाश गर्दछ ॥३५॥

तस्माद्वैश्वानराग्निञ्च प्रज्वाल्य विधिवत्सुधीः ।
तस्मिन्नन्नं हुमेद्योगी प्रत्यहं गुरुशिक्षया ॥३६॥

विद्वान् योगीले विधिवत् यस वैश्वानर अग्निलाई प्रज्ज्वलित गरेर आफ्नो सद्‌गुरुको शिक्षा अनुसार प्रतिदिन यस अग्निमा अन्नको आहुति देओस् ॥३६॥

ब्रह्माण्डसंज्ञके देहे स्थानानि स्युर्बहूनि च ।
मयोक्तानि प्रधानानि ज्ञातव्यानीह शास्त्रके ॥३७॥

ब्रह्माण्ड संज्ञक अर्थात् ब्रह्माण्डको प्रतिरूप यस शरीरमा धेरै अङ्गहरू छन् । तर मैले यस शास्त्रमा (ग्रन्थमा) मुख्य-मुख्य अङ्गहरूको वर्णन गरेको छु ! (निश्चय नै) तिनीहरूको ज्ञान हुनुपर्दछ ॥३७॥

नानाप्रकारनामानि स्थानानि विविधानि च ।
वर्तन्ते विग्रहे तानि कथितुं नैव शक्यते ॥३८॥

यस मानव शरीरमा असंख्य स्थानहरू (अङ्गहरू) र तिनीहरूका विविध नामहरू छन् । यहाँ ती सबैको वर्णन गर्न सकिदैन ॥३८॥

मायावत् संसारमा कर्मफल भोगी जीव

इत्थं प्रकल्पिते देहे जीवो वसति सर्वगः ।
अनादिवासनामालाऽलंकृतः कर्मश्रृंखलः ॥३९॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

यसरी प्रकल्पित शरीरमा सर्वव्यापी जीव कर्म-बन्धनमा परेर वासनाका अन्तहीन मालाले अलंकृत भई निवास गर्दछ ॥३९॥

नानाविधगुणोपेतः सर्वव्यापारकारकः ।
पूर्वार्जितानि कर्माणि भुनक्ति विविधानि च ॥४०॥

त्यस जीवले अनेकौं गुणहरू ग्रहण गरेर सम्पूर्ण व्यापारहरूको कारक भई पूर्व जन्ममा आर्जित आफ्ना विविध कर्मफलहरू भोग गर्दछ ॥४०॥

यद्यत्संदृश्यते लोके सर्वं तत्कर्मसम्भवम् ।
सर्वा कर्मानुसारेण जन्तुर्भोगान्भुनक्ति वै ॥४१॥

संसारमा (मानिसहरूमा) जे जति सुख वा दुःख देखिन्छ, ती सबैको जन्म कर्मबाटै भएको हो । सम्पूर्ण प्राणीहरूले आफ्ना कर्मफल अनुसार सुख वा दुःख भोग गर्दछन् ॥४१।

ये ये कामादयो दोषाः सुखदुःखप्रदायकाः ।
ते ते सर्वे प्रवर्तन्ते जीवकर्मानुसारतः ॥४२॥

जुन जुन सुख दुःख प्रदायक कामजन्य दोषहरू छन् ती सबै जीवका (पूर्व) कर्मानुसार क्रियाशील हुन्छन् ॥४२॥

पुण्योपरक्तचैतन्ये प्राणान्प्रिणाति केवलम् ।
बाह्ये पुण्यमयं प्राप्य भोज्यवस्तु स्वयम्भवेत् ॥४३॥

पुण्य रञ्जित जीवले राम्रा र गुणी (संचित) कर्मका कारणले सुखी जीवन प्राप्त गर्दछ र संसारमा राम्रा र सुख दिने भोग्य सामग्रीहरू स्वतः प्राप्त गर्दछ ॥४३॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

ततः कर्मबलात्पुंसः सुखं वा दुःखमेव च ।
पापोपरक्तचैतन्यं नैव तिष्ठति निश्चितम् ॥४४॥
न तद्भिन्नो भवेत्सोऽपि तद्भिन्तो न तु किञ्चन ।
मायोपहित चैतन्यात्सर्वं वस्तु प्रजायते ॥४५॥

आफ्ना कर्मबलका कारणले मानवले दुःख वा सुख भोग गर्दछ । पाप रञ्जित जीव कहिल्यै पनि सुखसँग रहन र आफ्ना कर्मबाट भिन्न हुन सक्तैन । कर्मबाहेक (कर्मबाट भिन्न) संसारमा केही पनि छैन । मायाद्वारा ढाकिएको चैतन्यबाट नै सबै वस्तुहरू प्रकट (उत्पन्न) हुन्छन् ॥४४-४५॥

यथाकालेऽपि भोगाय जन्तूनां विविधोद्भवः ।
यथा दोषवशाच्छुक्तौ रजतारोपणं भवेत् ॥
तथा स्वकर्मदोषाद्वै ब्रह्मण्यारोप्यते जगत् ॥४६॥

जसरी आफ्ना निश्चित कालमा विविध जीवहरू (प्राणीहरू) आफ्ना (पूर्व) कर्मका फल भोग गर्न जन्मन्छन् जसरी दृष्टि दोषका कारणले सिपीलाई चाँदी देखिन्छ त्यसरी नै आफ्ना कर्म दोषका कारणले मानिसले ब्रह्ममा यो मिथ्या संसारलाई आरोपित गर्दछ ॥४६॥

ज्ञान नै मोक्षदायक

सवासनाभ्रमोत्पन्नोन्मूलनातिसमर्थनम् ।
उत्पन्नञ्चेदीदृशं स्याज्ज्ञानं मोक्षप्रसाधनम् ॥४७॥

वासनाबाटै भ्रम उत्पन्न हुन्छ । यसलाई उन्मूलन गर्न अति कठिन छ । किनकि यो अतिसमर्थ अर्थात् धेरै बलवान् छ । संसार

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

मिथ्या हो भन्ने मोक्षदायिनी ज्ञानको ज़ब उदय हुन्छ तब मात्र वासना निर्मूल हुन्छ ॥४७॥

साक्षाद्वैशेषदृष्टिस्तु साक्षात्कारिणि विभ्रमे ।
कारणं नान्यथा युक्त्या सत्यं सत्यं मयोदितम् ॥४८॥

प्रत्यक्ष देखिने वस्तुहरूमा (वस्तुगत संसारमा) विशेष दृष्टि लीन हुँदा कर्ता अर्थात् संसार सृष्टिकर्ताको बारेमा भ्रम उत्पन्न हुन जान्छ । यस भ्रमको अन्य कुनै कारण छैन । मेरो यो भनाइ (कथन) निश्चय नै सत्य छ, सत्य छ ॥४८॥

साक्षात्कारिभ्रमे साक्षात्साक्षात्कारिणि नाशयेत् ।
सो हि नास्तीति संसारे भ्रमो नैव निविर्तते ॥४९॥

आत्माद्वारा ब्रह्मको साक्षात्कार भएपछि मात्र वस्तुगत (प्रत्यक्ष दृश्यमान) संसारको भ्रम नाश हुन्छ । जबसम्म "ब्रह्मको अस्तित्व विद्यमान छैन" भन्ने विचार रहिरहन्छ, तबसम्म यो मिथ्या संसारको भ्रम समाप्त हुँदैन ॥४९॥

मिथ्याज्ञाननिवृत्तिस्तु बिशेषदर्शनाद्भवेत् ।
अन्यथा न निवृत्तिः स्याद्दृश्यते रजतभ्रमः ॥५०॥

विशेष दर्शन अर्थात् आत्म-साक्षात्कारबाट नै यस मिथ्या ज्ञानको निवृत्ति हुन्छ अर्थात् यस मिथ्या ज्ञानबाट छुटकारा पाइन्छ । अन्यथा यसको निवृत्ति हुन सक्दैन जसरी सिपी हो भन्ने कुराको प्रत्यक्ष ज्ञान नभइन्जेलसम्म त्यसमा चाँदीको भ्रम रहिरहन्छ ॥५०॥

यावन्नोत्पद्यते ज्ञानं साक्षात्कारे निरञ्जने ।
तावत्सर्वाणि भूतानि दृश्यन्ते विविधानि च ॥५१॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

जबसम्म निरञ्जन सृष्टिकर्ताको (परमपिता परमात्माको) बारेमा ज्ञानको उदय हुँदैन तबसम्म सम्पूर्ण प्राणीहरू विविध र फरक (भिन्न) नै देखिन्छन् ॥५१॥

शरीर मोक्ष प्राप्ति गर्ने दुर्लभ साधन

यदा कर्मार्जितं देहं निर्वाणे साधनं भवेत् ।
तदा शरीरवहनं सफलं स्यान्न चान्यथा ॥५२॥

जब (पूर्व) कर्मद्वारा आर्जित यो शरीर मोक्ष प्राप्त गर्ने साधन बनाइन्छ तब मात्र यो शरीरको भार बोकेको फलदायी हुन्छ । अन्यथा यो शरीरको भार बोक्नु व्यर्थै छ ॥५२॥

यादृशी वासना मूला वर्तते जीवसंगिनी ।
तादृशं वहते जन्तुः कृत्याकृत्यविधौ भ्रमम् ॥५३॥

जीवको जुन किसिमको मूलभूत वासना (विभिन्न पनर्जन्महरूमा) यसको संगिनीको रूपमा रहन्छ त्यसैअनुसार जीव आफ्ना शुभ र अशुभ कर्ममा मोहवश वशीभूत भएर भ्रमण गरिरहन्छ अर्थात् आफ्ना शुभाशुभ वासनारूपी कर्मानुसार भ्रमवश दुःख भोगिरहन्छ ॥५३॥

संसारसागरं तर्तुं यदीच्छेध्योगसाधकः ।
कृत्वा वर्णाश्रमं कर्म फलवर्जं तदाचरेत् ॥५४॥

यदि योग साधकले संसार सागर पार गर्ने इच्छा गर्दछ भने कर्मफललाई त्यागी आफ्ना वर्णाश्रमका सम्पूर्ण कर्त्तव्य-कर्महरू संपादन गरोस् अर्थात् मुमुक्षु साधकले आफ्ना स्वभाविक कर्महरू गरी तिनीहरूका फललाई त्याग गरोस् ॥५४॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

विषयासक्तपुरुषा विषयेषु सुखेप्सवः ।
वाचाभिरुद्धनिर्वाणा वर्तन्ते पापकर्मणि ॥५५॥

विषयमा आसक्त र विषय सुखमा उत्सुक पुरुषहरूको वाणी मोक्ष विषयक कुराकानीमा अवरुद्ध भई पापकर्ममा फस्दछ अर्थात् एकथरी मोक्षका बारेमा कुरा गरेर परमगति प्राप्त हुन्छ भन्ने भ्रममा परी निर्वाणको वास्तविक बाटोबाट विमुख हुन्छन् भने अर्काथरी विषयासक्त पुरुषहरू इन्द्रियजन्य विषय सुखका बारेमा मात्र आफ्ना वाणीलाई सीमित राखी मोक्षको बाटो अवरुद्ध गर्दछन् ॥५५॥

आत्मानमात्मना पश्यन्न किञ्चिदिह पश्यति ।
तदा कर्मपरित्यागे न दोषोऽस्ति मतं मम ॥५६॥

जब पुरुषले आत्माद्वारा परमात्मालाई देखेर यहाँ अन्य कुनै वस्तु देख्दैन तब उसले सबै कर्महरू त्याग गरे पनि दोष (पाप) लाग्दैन । यो मेरो मत हो ॥५६॥

कामादयो विलीयन्ते ज्ञानादेव न चान्यथा ।
अभावे सर्वतत्त्वानां स्वयं तत्वं प्रकाशते ॥५७॥

ज्ञानबाट नै सम्पूर्ण कामजन्य वस्तुहरू विलीन हुन्छन्, अन्यथा हुँदैन । जब सम्पूर्ण तत्वहरूको अभाव हुन्छ तब स्वयं तत्व अर्थात् आत्माज्ञान प्रकाशित हुन्छ ॥५७॥

इति श्रीशिवसंहितायां द्वितीयः पटलः समाप्त ॥२॥

॥ श्री शिव संहिताको दोस्रो अध्याय समाप्त भयो ॥२॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

ॐ नमः शिवाय

तेस्रो अध्याय

योग साधना खण्ड/प्रकरण

प्राण

हृद्यस्ति पङ्कजं दिव्यं दिव्यलिङ्गेन भूषितम् ।
कादिठान्ताक्षरोपेतं द्वादशार्णविभूषितम् ॥१॥

हृदयमा दिव्य चिन्हहरूले विभूषित एक दिव्य कमल छ । यो 'क' देखि 'ठ' सम्मका बाह्र वर्णहरूले सुशोभित छ अर्थात् यस कमलका बाह्रवटा दलहरू छन् र प्रत्येक दलमा क्रमशः क, ख, ग, घ, ङ, च, छ, ज, झ, ञ, ट र ठ वर्णहरू संयुक्त छन् ॥१॥

प्राणो वसतितत्रैव वासनाभिरलंकृतः ।
अनादिकर्मसंश्लिष्टः प्राप्याहङ्कारसंयुत ॥२॥

त्यहीं (त्यसै हृदय कमलमा) आफ्ना अनादि कर्महरूसहित अहंकार युक्त (विविध) वासनाहरूले अलंकृत प्राण निवास गर्दछ ॥२॥

प्राणस्य वृत्तिभेदेन नामानि विविधानि च ।
वर्त्तन्ते तानि सर्वाणि कथितुं नैव शक्यते ॥३॥

वृत्ति भेदले गर्दा प्राणका विविध नामहरू छन् । ती सबैको

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

यहाँ वर्णन गर्न सकिँदैन अर्थात् मुख्य प्राणहरूको मात्र वर्णन गरिन्छ ॥३॥

प्राणोऽपानः समानश्चोदानो व्यानश्च पञ्चमः ।
नागः कूर्मश्च कृकरो देवदत्तो धनञ्जयः ॥४॥

प्राण, अपान, समान, उदान, व्यान, नाग, कूर्म कृकर, देवदत्त र धनञ्जय ॥४॥

दश नामानि मुख्यानि मयोक्तानीह शास्त्रके ।
कुर्वन्ति तेऽत्र कार्याणि प्रेरितानि स्वकर्मभिः ॥५॥

मद्वारा कथित यस शास्त्रमा (वायुका) यी मुख्य दशवटा नामहरू छन् । त्यहाँ (शरीरमा) तिनीहरू आ-आफ्ना कर्मबाट प्रेरित भई कार्य गर्दछन् ॥५॥

अत्रापि वायवः पञ्च मुख्याः स्युर्दशतः पुनः ।
तत्रापि श्रेष्ठकर्तारौं प्राणापानौ मयोदितौ ॥६॥

पुनः यी दश (वायुहरू) मध्ये पहिलेका पाँच वायुहरू मुख्य छन् । मेरो मतमा ती पाँच (वायुहरू) मध्ये पनि प्राण र अपान सर्वश्रेष्ठ छन् ॥६॥

हृदि प्राणो गुदेऽपानः समानो नाभिमण्डले ।
उदानः कण्ठदेशस्थो व्यानः सर्वशरीरगः ॥७॥

हृदयमा प्राण र गुदामा अपान रहन्छ । नाभिमण्डलमा समान र कण्ठ स्थानमा उदान स्थित छ । व्यान सम्पूर्ण शरीरमा व्याप्त रहन्छ ॥७॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

नागादिवायवः पञ्च ते कुर्वन्ति च विग्रहे ।
उद्गारोत्मीलनं क्षुत्तृड्जृम्भा हिक्का च पञ्चमः ॥८॥

नाग आदि पाँच वायुले शरीरमा क्रमशः निम्न कार्यहरू गर्दछन्- डकार, आँखा उघार्ने काम, भोक र तीर्खा, हाइ काड्नु वा आङ् तान्नु र पाँचौं बाडुली लाग्नु ॥८॥

अनेन विधिना यो वै ब्रह्माण्डं वेत्ति विग्रहम् ।
सर्वपापविनिर्मुक्तः स याति परमां गतिम् ॥९॥

जसले यस विधिबाट यस शरीरको ब्रह्माण्डलाई जान्दछ, उसले सबै पापबाट मुक्त भएर परम गति प्राप्त गर्दछ ॥९॥

सद्गुरुको महत्व

अधुना कथयिष्यामि क्षिप्रं योगस्य सिद्धये ।
यज्ज्ञात्वा नावसीदन्ति योगिनो योगसाधने ॥१०॥

अब म शीघ्र योग सिद्धिको बारेमा बताउँदछु । यस-(विधि) लाई जानेर योगीहरू कहिल्यै पनि योग साधनामा असफल हुँदैनन् ॥१०॥

भवेद्वीर्यवती विद्या गुरुवक्त्रसमुद्भवा ।
अन्यथा फलहीना स्यान्निर्वीयाप्यतिदुःखदा ॥११॥

केवल गुरुको मुखबाट दिइएको विद्या नै बलवती (वलवान) हुन्छ, अन्यथा (गुरुद्वारा नदिइएको विद्या) फलहीन, कमजोर र अति दुःखदायी हुन्छ ॥११॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

गुरुं सन्तोष्य यत्नेन ये वै विद्यामुपासते ।
अवलम्बेन विद्यायास्तस्याः फलमवाप्नुयात् ॥१२॥

गुरुलाई हरप्रकारले सन्तुष्ट गरेर जसले यत्नपूर्वक जुन विद्या प्राप्त गर्दछ अर्थात् जुन विद्याको लागि उपासना गर्दछ त्यसले शीघ्र नै त्यस विद्याको फल प्राप्त गर्दछ ॥१२॥

गुरुः पिता गरुर्माता गुरुर्देवो न संशयः ।
कर्मणा मनसा वाचा तस्मात्सर्वैः प्रसेव्यते ॥१३॥

गुरु नै माता, गुरु नै पिता र गुरु नै देवता हुन् भन्ने कुरामा शंका छैन । त्यसकारण मन, वचन र कर्मले सबैले गुरुको सेवा गरून् ॥१३॥

गुरुप्रसादतः सर्वं लभ्यते शुभमात्मनः ।
तस्मात्सेव्यो गुरुर्नित्यमन्यथा न शुभं भवेत् ॥१४॥

गुरुको प्रसाद अर्थात् प्रसन्नताबाट नै आत्माले सबै प्रकारको शुभता प्राप्त गर्दछ । त्यसकारण साधकले गुरुको नित्य सेवा गरोस्, अन्यथा शुभ हुने छैन ॥१४॥

प्रदक्षिणत्रयं कृत्वा स्पृष्ट्वा सव्येन पाणिना ।
अष्टांगेन नमस्कुर्याद् गुरुपादसरोरुहम् ॥१५॥

गुरुलाई तीनपटक प्रदक्षिणा गरेर दायाँ हातले गुरुको चरण-कमलमा स्पर्श गरी आठै अङ्गले नमस्कार गरोस् ॥१५॥

योगको अधिकारी

श्रद्धयात्मतां पुंसां सिद्धिर्भवति निश्चिता ।
अन्येषाञ्च न सिद्धिः स्यात्तस्माद्यत्नेन साधयेत् ॥१६॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

शान्त पुरुषहरूले (जसका मन र इन्द्रियहरू नियन्त्रित छन्) निश्चय नै श्रद्धाबाट सिद्धि प्राप्त गर्दछन्, अन्यले सो प्राप्त गर्न सक्दैनन् । त्यसकारण साधकले यत्नपूर्वक श्रद्धा सहित योग साधना गरोस् ॥१६॥

न भवेत्संगयुक्तानां तथाऽविश्वासिनामपि ।
गुरुपूजाविहीनानां तथा च बहुसंगिनाम् ॥१७॥
मिथ्यावादरतानां च तथा निष्ठुरभाषिणाम् ।
गुरुसन्तोषहीनानां न सिद्धिः स्यात्कदाचन ॥१८॥

खराव संगत वा इन्द्रियादि सुख भोगमा लागेका मानिसहरू, अविश्वासीहरू, गुरुप्रति उचित आदर-सम्मान नगर्नेहरू, नानाविध व्यक्तिहरूसँग संगत गर्नेहरू, मिथ्या तथा व्यर्थ बकवास गर्नेहरू, कठोर वचन बोल्नेहरू र गुरुलाई सन्तुष्ट नगर्ने साधकहरूले कहिले पनि योग सिद्धि प्राप्त गर्न सक्दैनन् ॥१७-१८॥

फलिष्यतीति विश्वासः सिद्धेः प्रथमलक्षणम् ।
द्वितीयं श्रद्धया युक्तं तृतीयं गुरुपूजनम् ॥१९॥
चतुर्थं समताभावं पञ्चमेन्द्रियनिग्रहम् ।
षष्ठं च प्रमिताहारं सप्तमं नैव विद्यते ॥२०॥

यो योग विद्या सफल तथा फलदायी हुन्छ भन्ने दृढ विश्वास नै सिद्धिको पहिलो लक्षण हो । दोस्रो लक्षण हो श्रद्धाले युक्त हुनु (विद्या प्रति) र तेश्रो लक्षण हो गुरुप्रति सम्मान तथा आदर । चौथो लक्षण हो समताभाव र इन्द्रियहरूको संयम हो पाँचौं । छैटौं लक्षण हो परिमित (न धेरै, न थोरै) आहार । (योग सिद्धिको लागि) सातौं लक्षण छैन ॥१९-२०॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

योगोपदेशं संप्राप्य लब्ध्वा योगविदं गुरुम् ।
गरूपदिष्टविधिना धिया निश्चित्य साधयेत् ॥२१॥

योग ज्ञाता गुरुबाट योग उपदेश प्राप्त गरी गुरुद्वारा बताइएको विधि अनुसार बुद्धिपूर्वक निश्चय गरेर अर्थात् एकाग्रतापूर्वक दृढ भएर विद्वान् साधकले योग साधना गरोस् ॥२१॥

योग साधना भूमि

सुशोभने मठे योगी पद्मासनसमन्वितः ।
आसनोपरि संविश्य पवनाभ्यासमाचरेत् ॥२२॥

सुन्दर, सफा, मनोहारी मठ वा पवित्र साधना भूमिमा योगी पुरुष पद्मासनमा बसेर पवन अभ्यास अर्थात् प्राणायामको अभ्यास गरोस् ॥२२॥

समकायः प्राञ्जलिश्च प्रणम्य च गुरून् सुधीः ।
दक्षे वामे च विघ्नेशं क्षेत्रपालांबिकां पुनः ॥२३॥

शरीरलाई सीधा (स्थिर) राखेर हात जोडी विद्वान् साधकले बायाँ भागमा गुरुलाई र दायाँ भागमा विघ्नेश अर्थात् गणेशजीलाई प्रणाम गरोस् र पुनः बायाँ भागमा (जगत्का) क्षेत्रपाल र देवी अम्बिकालाई प्रणाम गरोस् ॥२३॥

प्राणायाम विधि

ततश्च दक्षांगुष्ठेन निरुध्य पिंगलां सुधीः ।
इडया पूरयेद्वायुं यथाशक्त्या तु कुम्भयेत् ॥
ततस्त्यक्त्वा पिंगलयाशनैरेव न वेगतः ॥२४॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

त्यसपछि विद्वान् साधकले दाहिने हातको बूढी औंलाले पिंगला अर्थात् दायाँ नाकको प्वाललाई बन्द गरी इडा अर्थात् बायाँ नाकको प्वालबाट वायु (सास) लिई आफूले सकुन्जेलसम्म कुम्भक गरोस् अर्थात् सासलाई भित्रै रोकेर राखोस्। त्यसपछि पिङ्गला अर्थात् दायाँ नाकको प्वालबाट सास बिस्तारै-बिस्तारै बाहिर निकालोस् ॥२४॥

पुनः पिंगलयाऽऽपूर्य यथाशक्त्या तु कुम्भयेत् ।
इडया रेचयेद्वायुं न वेगेन शनैःशनैः ॥२५॥

पुन: दाहिने नाकको प्वालबाट सास लिई आफूले सकुन्जेलसम्म सासलाई भित्र रोकेर राखी देब्रे नाकको प्वालबाट वेगपूर्वक नगरी बिस्तारै बिस्तारै सासलाई बाहिर फालोस् ॥२५॥

इदं योगविधानेन कुर्याद्विंशतिकुम्भकान् ।
सर्वद्वन्द्वविनिर्मुक्तः प्रत्यहं विगतालसः ॥२६॥

यस योगको (माथि उल्लेखित) विधि अनुसार (साधकले) बीस पटक कुम्भक गरोस्। (उसले) सबै द्वन्दबाट मुक्त भएर आलस्य र साधना त्याग गर्ने प्रवृत्तिलाई छोडी नियमित (दैनिक) साधना गरोस् ॥२६॥

प्रातःकाले च मध्याह्ने सूर्यास्ते चार्द्धरात्रके ।
कुर्यादेवं चतुर्वारं कालेष्वेतेषु कुम्भकान् ॥२७॥

(साधकले) यी कुम्भकहरूलाई (दैनिक) चारपटक अभ्यास गरोस् (१) प्रात:काल (२) मध्यान्न काल (३) सायंकाल (सूर्यास्तपछि) र (४) मध्यरातमा ॥२७॥

इत्थं मासत्रयं कुर्यादनालस्यो दिने दिने ।
ततो नाडीविशुद्धिः स्यादविलम्बेन निश्चितम् ॥२८॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

यस प्रकार आलस्यहित भएर नियमित तीन महीनासम्म अभ्यास गरेपछि शरीरका नाडीहरू अविलम्ब निश्चय नै शुद्ध हुनेछन् ॥२८॥

यदा तु नाडीशुद्धिः स्याद्योगिनस्तत्वदर्शिनः ।
तदा विध्वस्तदोषश्च भवेदारम्भसम्भवः ॥२९॥

यसरी जब सत्यदर्शी योगीका नाडीहरू शुद्ध हुन्छन् तब उसका सम्पूर्ण दोषहरू नाश हुन्छन् र ऊ योग साधनाको पहिलो खुड्किलो आरम्भ अवस्थामा प्रवेश गर्दछ ॥२९॥

चिह्नानि योगिनो देहे दृश्यन्ते नाडिशुद्धितः ।
कथ्यन्ते तु समस्तान्यङ्गानि संक्षेपतो मया ॥३०॥

नाडी शुद्ध भइसकेपछि योगीका शरीरमा (केही) चिन्हहरू देखिन्छन् । ती सबैको बारेमा म छोटकरीमा बताउँदछु ॥३०॥

समकायः सुगन्धिश्च सुकान्तिः स्वरसाधकः ।
आरम्भघटकश्चैव तथा परिचयस्तदा ॥
निष्पत्तिः सर्वयोगेषु योगावस्था भवन्ति ताः ॥३१॥

(नाडी शुद्ध भएपछि) योगीको शरीर सम हुन्छ अर्थात् शरीरको सर्वाङ्ग गठन सुन्दर र समस्वरित हुन्छ । शरीरबाट सुगन्ध आउन थाल्छ, शरीर कान्तिवान् हुन्छ र स्वरमा माधुर्यता आउँदछ । सबै किसिमका योगहरूमा चारवटा अवस्थाहरू हुन्छन् । (१) आरम्भ अवस्था, (२) घट अवस्था (आत्मा र परमात्माको सहयोगात्मक अवस्था), (३) परिचय अवस्था (ज्ञानको अवस्था) र (४) निष्पत्ति अवस्था (परम अर्थात् मुक्त अवस्था) ॥३१॥

आरम्भः कथितोऽस्माभिरधुना वायुसिद्धये ।
अपरः कथ्यते पश्चात्सर्वदुःखौघनाशनः ॥३२॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

हामीले वायु सिद्धि अर्थात् प्राणायाम सिद्धिको आरम्भ अवस्थाको बारेमा बताइसकेका छौं । यसपछि अन्य अवस्थाको बारेमा बताइने छ जसबाट सम्पूर्ण दुःखहरूको नाश हुन्छ ॥३२॥

प्रौढवह्निः सुभोगी च सुखीसर्वाङ्गसुन्दरः ।
संपूर्णहृदयो योगी सर्वोत्साहबलान्वितः ॥
जायते योगिनोऽवश्यमेतत्सर्वं कलेवरे ॥३३॥

हरेक योगीका शरीरमा अवश्यै यी गुणहरू पाइनेछन्- प्रबल जठराग्नि, सुखदायक भोग (सुपाचन शक्ति) सुख, सर्वाङ्गसुन्दर, महापराक्रम, बलसहित महान् उत्साह आदि ॥३३॥

अथ वर्ज्यं प्रवक्ष्यामि योगविघ्नकरं परम् ।
येन संसारदुःखाब्धिं तीर्त्वा यास्यन्ति योगिन ॥३४॥

अब म हटाउन आवश्यक योगमा आइपर्ने ठूला विघ्नहरूको बारेमा बताउँदछु । योगीहरू यी विघ्नहरूलाई हटाएर यस दुःखरूपी संसारसागरबाट पार हुन्छन् ॥३४॥

त्यागनु पर्ने वस्तुहरू

आम्लं रूक्षं तथा तीक्ष्णं लवणं सार्षपं कटुम् ।
बहुलं भ्रमणं प्रातः स्नानं तैलविदाहकम् ॥३५॥
स्तेयं हिसां जनद्वेषञ्चाहङ्कारमनार्जवम् ।
उपवासमसत्यञ्च मोक्षञ्च प्राणिपीडनम् ॥३६॥
स्त्रीसङ्गमग्निसेवां च बह्वालापं प्रियाप्रियम् ।
अतीव भोजनं योगी त्यजेदेतानि निश्चितम् ॥३७॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

योगीले यी (निम्न) कुराहरू अवश्य त्यागोस्:- अमिलो, रूखो, पीरो, नून, रायो (सर्स्यूं) र तीतो पदार्थ, ज्यादा भ्रमण, प्रातः स्नान (सूर्योदय अघि), तेलमा तारिएका वस्तुहरू, चोरी, हिंसा कुनै पनि व्यक्ति प्रति द्वेष (भाव), अहंकार, कपट वा धोकाबाजी, उपवास, असत्य भाषण, मोक्षको चाहना, प्राणीमात्रलाई दुःख दिने कार्य, आइमाईको संगत (शास्त्रीय मर्यादाको विरुद्ध), अग्निको उपाशना वा आगो ताप्ने काम, वाणीको प्रियता र अप्रियताको ख्यालै नगरी (जरुरत भन्दा) ज्यादा बोल्ने काम र (जरुरत भन्दा) ज्यादा भोजन गर्ने काम ॥३५-३७॥

योग सिद्ध हुने उपायहरू

उपायं च प्रवक्ष्यामि क्षिप्रं योगस्य सिद्धये ।
गोपनीयं साधकानां येन सिद्धिर्भवेत्खलु ॥३८॥

अब म योगमा शीघ्र सिद्धि प्राप्त गर्ने उपाय बताउँदछु । साधकहरूको गोपनीय यस उपायबाट अवश्य नै सिद्धि प्राप्त हुनेछ ॥३८॥

घृतं क्षीरं च मिष्टान्नं ताम्बूलं चूर्णवर्जितम् ।
कर्पूरं निष्तुषं मिष्टं सुमठं सूक्ष्मरन्ध्रकम् ॥३९॥
सिद्धान्तश्रवणं नित्यं वैराग्यगृहसेवनम् ।
नामसङ्कीर्तनं विष्णोः सुनादश्रवणं परम् ॥४०॥
धृतिः क्षमा तपः शौचं ह्रीर्मतिर्गुरुसेवनम् ।
सदैतानि परं योगी नियमानि समाचरेत् ॥४१॥

महान् योगीले सधैं नै (तलका) यी नियमहरूको पालना

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

गरोस्- उसले घिउ, दूध, मीठा खाद्य-वस्तु, चूनारहित पान, कपूर, मीठो बोली, सानो झ्याल (प्वाल) भएको मनमोहक (सुन्दर) मठको प्रयोग गरोस्, सत्यको बारेमा श्रवण तथा नित्य वैराग्ययुक्त अर्थात् अनाशक्त भएर आफ्ना गृहस्थ कार्यहरूको संपादन गरोस्, भगवान् विष्णुको नाम संकीर्त्तन तथा परम सुमधुर नादको श्रवण गरोस् । उसमा धैर्य, क्षमा, तप, शौच, नम्रता (लज्जा) र गुरुप्रति भक्ति र सेवाको भाव होस् ॥३९-४१॥

अनिलेऽर्कप्रवेशे च भोक्तव्यं योगिभिः सदा ।
वायौ प्रविष्टे शशिनि शयनं साधकोत्तमैः ॥४२॥

सूर्यमा वायु प्रवेश गर्दा अर्थात् दायाँ नासिकाबाट श्वास-प्रश्वास चलेको बेला योगीका लागि भोजन गर्ने उत्तम समय हो र जब चन्द्रमामा वायु प्रवेश गर्दछ अर्थात् जब बायाँ नासिकाबाट श्वास-प्रश्वास चल्दछ, तब सुत्ने उत्तम समय हो ॥४२॥

सद्यो भुक्तेऽपि क्षुधिते नाभ्यासः क्रियते बुधैः ।
अभ्यासकाले प्रथमं कुर्यात्क्षीराज्यभोजनम् ॥४३॥

खाना खानेबित्तिकै (योगीले) योगको (प्राणामायामको) अभ्यास नगरोस् न त भोको भएको वेलामा । अभ्यास शुरू गर्नु भन्दा पहिले दूध र घिउको सेवन गरोस् ॥४३॥

ततोऽभ्यासे स्थिरीभूते न तादृङ्नियमग्रहः ।
अभ्यासिना विभोक्तव्यं स्तोकं स्तोकमनेकधा ॥
पूर्वोक्तकाले कुर्यात्तु कुम्भकान्प्रतिवासरे ॥४४॥

अभ्यास दृढ (स्थिर) भइसकेपछि यी नियमहरूको पालना

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

गरिरहन आवश्यक छैन। योग अभ्यासी साधकले थोरै थोरै भोजन धेरै पटक वा बारम्बार गरोस् र प्रतिदिन पहिले माथि उल्लेखित समयमा कुम्भकको (प्राणायामको) अभ्यास गरोस् ॥४४॥

ततो यथेष्टा शक्तिः स्याद्योगिनो वायुधारणे।
यथेष्टं धारणाद्वायोः कुम्भकः सिध्यति ध्रवम् ॥
केवले कुम्भके सिद्धे किं न स्यादिह योगिनः ॥४५॥

त्यसबाट योगीलाई आफ्नो इच्छा अनुसार वायु धारण गर्ने (रोक्ने र नियमित गर्ने) शक्ति प्राप्त हुन्छ। अनि (आफ्नो इच्छानुसार वायु वश भएपछि) निश्चयनै कुम्भक सिद्धि प्राप्त हुन्छ । अनि योगीले यहाँ के गर्न सक्तैन र ? अर्थात् उसको लागि कुनै पनि कार्य असम्भव हुँदैन ॥४५॥

कुम्भक सिद्धिका तीन अवस्थाहरू

स्वेदः संजायते देहे योगिनः प्रथमोद्यमे।
यदा संजायते स्वेदो मर्दनं कारयेत्सुधीः ॥
अन्यथा विग्रहे धातुर्नष्टो भवति योगिनः ॥४६॥

प्रणायामको पहिलो चरण वा उद्यममा योगीको शरीरबाट पसीना आउँदछ । जब पसीना आउँदछ तब योगीले त्यसलाई शरीरमा नै दलोस्, अन्यथा योगीको शरीरको धातु नष्ट हुन जान्छ ॥४६॥

द्वितीये हि भवेत्कम्पो दार्दुरी मध्यमे मता।
ततोऽधिकतराभ्यासाद्गगनेचरसाधकः ॥४७॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

दोस्रो चरणमा शरीरमा कम्पन हुन्छ र तेस्रो चरणमा (साधक) भ्यागुता जस्तै उफ्रने हुन्छ। जब अभ्यास अधिक बढेर जान्छ तब साधक गगनचर अर्थात् हावामा हिड्ने हुन्छ ॥४७॥

वायु सिद्धिको फल

योगी पद्मासनस्थोऽपि भुवमुत्सृज्य वर्तते ।
वायुसिद्धिस्तदा ज्ञेया संसारध्वान्तनाशिनी ॥४८॥

पद्मासनमा बसेर जब योगी जमीनबाट माथि उठेर हावामा रहन्छ तब (उसले) वायुसिद्धि प्राप्त गरेको कुरा जानोस् जसबाट संसारको अन्धकार नाश हुन्छ ॥४८॥

तावत्कालं प्रकुर्वीत योगोक्तनियमग्रहम् ।
अल्पनिद्रा पुरीषं च स्तोकं मूत्रं च जायते ॥४९॥

(प्राणायामको सिद्धिबाट) अल्प निद्रा र अल्प मल-मूत्र त्याग नभइन्जेलसम्म साधकले माथि बताइएका योग सिद्धिका नियमहरूलाई पालना गर्दै योग अभ्यास गरोस् ॥४९॥

अरोगित्वमदीनत्वं योगिनस्तत्त्वदर्शिनः ।
स्वेदो लाला कृमिश्चैव सर्वथैव न जायते ॥५०॥

तत्वदर्शी योगी रोग र दुःखबाट मुक्त हुन्छ । (उसलाई) कहिल्यै पनि पसीना र राल आउने र (आन्द्रामा) कृमि (परजीवी) उत्पन्न हुँदैन ॥५०॥

कफपित्तानिलाश्चैव साधकस्य कलेवरे ।
तस्मिनकाले साधकस्य भोज्येष्वनियमग्रहः ॥५१॥

साधकको शरीरमा जब कफ, पित्त र वायुको दोष वा अधिकता

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

हुँदैन त्यस बेला साधक आफ्ना भोजन तथा (बाँकी) अन्य कुराहरूमा अनियमित हुन सक्तछ अर्थात् पित्तादि दोषहरूबाट मुक्त भएपछि साधकले भोजनादि योगका नियमहरूलाई पालन गरिरहन आवश्यक हुँदैन ॥५१॥

अत्यल्पं बहुधा भुक्त्वा योगी न व्यथते हि सः ।
अथाभ्यासवशाद्योगी भूचरीं सिद्धिमाप्नुयात् ॥
यथा दर्दुरजन्तूनां गतिः स्यात्पाणिताडनात् ॥५२॥

योगीले धेरै खाए पनि, एकदमै कम खाए पनि अथवा खाँदै नखाए पनि उसलाई कुनै कष्ट हुँदैन। अभ्यासवशाद् अर्थात् निरन्तर अभ्यासबाट योगीले भूचरी सिद्धि प्राप्त गर्दछ र हातले थपडी बजाउँदा भ्यागुता (त्रसित भएर) उफ्रे झैं योगीको पनि त्यस्तै गति हुन्छ ॥५२॥

सन्त्यत्र बहवो विघ्ना दारुण दुर्निवारणाः ।
तथापि साधयेद्योगी प्राणैः कंठगतैरपि ॥५३॥

(निश्चय नै) योग साधनामा अनेकौं निवारण गर्न कठिन विघ्नहरू उपस्थित हुन्छन् । तैपनि योगीले विघ्नहरूका कारणले प्राण कण्ठमै आएपनि आफ्नो अभ्यास (साधना) जारी राखोस् ॥५३॥

ततो रहस्युपाविष्टः साधकः संयतेन्द्रियः ।
प्रणवं प्रजपेद्दीर्घं विघ्नानां नाशहेतवे ॥५४॥

एकान्त स्थानमा बसी आफ्ना इन्द्रियहरूलाई संयम गरेर साधकले सबै विघ्नहरूलाई नाश गर्नका निमित्त दीर्घ प्रणव अर्थात् ओंकारको जप गरोस् ॥५४॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

पूर्वार्जितानि कर्माणि प्राणायामेन निश्चितम् ।
नाशयेत्साधको धीमानिहलोकोद्भवानि च ॥५५॥

विद्वान् साधकले निश्चय नै प्राणायामबाट पूर्व वा यस जीवनमा (जन्ममा) आर्जित सम्पूर्ण कर्महरूलाई नाश गर्दछ ॥५५॥

पूर्वार्जितानि पापानि पुण्यानि विविधानि च ।
नाशयेत्षोडशप्राणायामेन योगि पुंगवः ॥५६॥

महान् योगीले पूर्व जन्ममा आर्जित विविध पाप र पुण्यलाई सोह्र प्राणायामले नाश गर्दछ ॥५६॥

पापतुलचयानाहो प्रदहेत्प्रलयाग्निना ।
ततः पापविनिर्मुक्तः पश्चात्पुण्यानि नाशयेत् ॥५७॥

यस प्राणायामले रुईको थुप्रोलाई अग्निले भस्म गरे झैं पाप नाश गरी (योगीलाई) पापबाट मुक्त गर्दछ । त्यसपछि यसले उसका (योगीका) सम्पूर्ण पुण्य कर्महरूलाई पनि नाश गर्दछ । किनभने पाप र पुण्य दुवैको क्षय नभइकन मोक्ष प्राप्ति हुन सक्तैन ॥५७॥

प्राणायामेन योगीन्द्रो लब्ध्वैश्वर्याष्टकानि वै ।
पापपुण्योदधिं तीर्त्वा त्रैलोक्यचरतामियात् ॥५८॥

महान् योगीले प्राणायामबाट अष्टसिद्धि (अणिमा, महिमा, गरिमा, लघिमा, प्राप्ति, प्रकाम्य, ईशिता र वशिता) प्राप्त गरी पाप र पुण्यरूपी (संसार) समुद्र तरेर तीनै लोकमा स्वइच्छापूर्वक विचरण गर्दछ ॥५८॥

ततोऽभ्यासक्रमेणैव घटिकात्रितयं भवेत् ।
येन स्यात्सकलासिद्धिर्योगिनः स्वेप्सिता ध्रुवम् ॥५९॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

त्यसरी क्रमपूर्वक (प्रणामयको) अभ्यासले तीन घडीसम्म प्राणवायुलाई रोकेर राख्न (योगी) आफूलाई समर्थ बनाओस्। यसबाट योगीले निश्चयनै सबै वाञ्छित सिद्धिहरू प्राप्त गर्दछ। यो सत्य कुरा हो ॥५९॥

योगीलाई प्राप्त हुने सिद्धिहरू

वाक्सिद्धिः कामचारित्वं दूरदृष्टिस्तथैव च ।
दूरश्रुतिः सूक्ष्मदृष्टिः परकायप्रवेशनम् ॥६०॥
विण्मुत्रलेपने स्वर्णमदृश्यकरणं तथा ।
भवन्त्येतानि सर्वाणि खेचरत्वं च योगिनाम् ॥६१॥

योगीलाई यी शक्तिहरू प्राप्त हुन्छन्:- (क) वाकसिद्धि- भनेको तथा बोलेका कुराहरू सत्य सावित हुने, (ख) कामचारी सिद्धि- स्वेच्छानुसार जहाँसुकै विचरण गर्न सक्ने, (ग) दूरदृष्टि- एकै ठाउँमा रहेर जहाँसुकै देख्न सक्ने सामर्थ्य, (घ) दूरश्रुति- जहाँसुकै-(टाढा वा नजिक) का वाणी तथा शब्द सुन्न सक्ने शक्ति, (ङ) सूक्ष्मदृष्टि-सूक्ष्म भन्दा सूक्ष्मतर वस्तुलाई देख्नसक्ने शक्ति, (च) परकायाप्रवेश-अरूको शरीरमा प्रवेश गर्न सक्ने सामर्थ्य, (छ) निम्न स्तरको धातुमा आफ्नो मल-मूत्र दलेर सुनमा परिवर्तन गर्ने, (ज) आफूलाई अदृश्य बनाउने र हावामा विचरण गर्न सक्ने सामर्थ्य ॥६०-६१॥

घट अवस्था

यदा भवेद्घटावस्था पवनाभ्यासने परा ।
तदा संसारचक्रेऽस्मिन्नास्ति यन्न साधयेत् ॥६२॥

जब प्राणायामको अभ्यासद्वारा योगीले घट अवस्था प्राप्त

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

गर्दछ तब यस संसारचक्रमा उसको लागि असाध्य केही पनि हुन सक्तैन ॥६२॥

प्राणापाननादबिंदुजीवात्मपरमात्मनः ।
मिलित्वा घटते यस्मात्तस्माद्वै घट उच्यते ॥६३॥

प्राण र अपान, नाद र बिन्दु, जीवात्मा र परमात्मा मिलेर घटने अवस्थालाई नै घट अवस्था भनिन्छ ॥६३॥

याममात्रं यदा धर्त्तुं समर्थः स्यात्तदाद्भुतः ।
प्रत्याहारस्तदैव स्यान्नांतरा भवति ध्रुवम् ॥६४॥

जब (योगीमा) याममात्र अर्थात् तीन घण्टासम्म वायुधारण गर्ने शक्ति (प्राप्त) हुन्छ तब निश्चयनै (साधनामा) अन्तररहित प्रत्याहारको स्थिति (प्राप्त) हुन्छ ॥६४॥

यं यं जानाति योगीन्द्रस्तं तमात्मेति भावयेत् ।
यैरिन्द्रियैर्यद्विधानस्तदिन्द्रियजयो भवेत् ॥६५॥

जुन जुन पदार्थ- (वस्तु) लाई योगीले आफ्ना इन्द्रियद्वारा जान्दछ अर्थात् देख्दछ त्यै त्यै पदार्थमा उसले आत्मवत् भावना राखोस् । यसरी इन्द्रियहरूको कार्य-विधान जानिसकेपछि तिनीहरूमाथि जय प्राप्त हुन्छ ॥६५॥

याममात्रं यदा पूर्णं भवेदभ्यासयोगतः ।
एकवारं प्रकुर्वीत तदा योगी च कुम्भकम् ॥६६॥
दण्डाष्टकं यदा वायुर्निश्चलो योगिनो भवेत् ।
स्वसामर्थ्यात्तदांगुष्ठे तिष्ठेद्वातुलवत्सुधीः ॥६७॥

योगाभ्यासद्वारा जब योगीले एक याम अर्थात् एक प्रहर अर्थात

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

पूरा तीन घण्टासम्म कुम्भक गर्न सक्तछ वा आठ दण्ड अर्थात् तीन घण्टासम्म वायुलाई निश्चल राख्न सक्तछ अर्थात् योगीको वायु निश्चल रहन्छ तब विद्वान् योगी आफ्नै सामर्थ्यबाट आफ्नो बूढी औंलामा सन्तुलित भै खडा रहन सक्तछ, तर अरूले देख्दा ऊ पागल जस्तै लाग्दछ ॥६६-६७॥

परिचय अवस्था

ततः परिचयावस्था योगिनोऽभ्यासतो भवेत् ।
यदा वायुश्चंद्रसूर्यं त्यक्त्वा तिष्ठति निश्चलम् ॥
वायुः परिचितो वायुः सुषुम्णा व्योम्नि संचरेत् ॥६८॥

तत्पश्चात् (निरन्तर) अभ्यासद्वारा योगीलाई परिचय अवस्था प्राप्ति हुन्छ । जब वायु सूर्य र चन्द्र नाडीलाई त्यागी सुषुम्नाकाशमा निश्चल भै संचार गर्दछ अर्थात् रहन्छ तब वायु परिचय अवस्थामा हुन्छ ॥६८॥

क्रियाशक्तिं गृहीत्वैव चक्रान्भित्त्वा सुनिश्चितम् ।
यदा परिचयावस्था भवेदभ्यासयोगतः ॥
त्रिकूटं कर्मणां योगी तदा पश्यति निश्चितम् ॥६९॥

जब योगीले योगाभ्यासद्वारा क्रिया शक्ति प्राप्त गरी षटचक्र भेदन गरेर सुनिश्चितरूपले परिचय अवस्थामा पुग्दछ तब उसले निश्चय नै त्रिकूट (आध्यात्मिक, आधिभौतिक, र आधिदैविक) कर्मलाई देख्न सक्तछ ॥६९॥

ततश्च कर्मकूटानि प्रणवेन विनाशयेत् ।
स योगी कर्मभोगाय कायव्यूहं समाचेरत् ॥७०॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

त्यसपछि योगीले प्रणवद्वारा (ओंकारको जपद्वारा) आफ्ना कर्मसमुच्चयलाई नाश गरोस् । आफ्ना जीवनका सम्पूर्ण कर्मफल भोग्नका लागि उसले कायव्यूह (शरीरका विविध स्कन्धहरूलाई व्यवस्थित गर्ने एक तान्त्रिक प्रक्रिया) कर्म सम्पन्न गरोस् ॥७०॥

अस्मिन्काले महायेागी पंचधा धारणं चरेत् ।
येन भूरादिसिद्धिः स्यात्ततो भूतभयापहा ॥७१॥

त्यस समयमा महायोगीले पाँच प्रकारका धारणाको साधना अर्थात् अभ्यास गरोस् जसले पंचभूतसिद्धि अथवा तिनीहरूमाथि आफ्नो अधिकार प्राप्त हुन्छ अनि तिनीहरूबाट हुने विघ्नरूपी डर हटेर जान्छ अर्थात् उसलाई पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु र आकाशले हानी पुऱ्याउन सक्तैनन् ॥७१॥

आधारे घटिकाः पंच लिंगस्थाने तथैव च ।
तदूर्ध्वं घटिकाः पञ्च नाभिहृन्मध्यके तथा ॥७२॥
भ्रूमध्योर्ध्वं तथा पंच घटिका धारयेत्सुधीः ।
तथा भूरादिना नष्टो योगिन्द्रो न भवेत्खलु ॥७३॥

विद्वान् योगीले यस प्रकार धारणाको अभ्यास गरोस्:- मूलाधार चक्रमा पाँच घटी अर्थात् २ घण्टा, त्यसदेखि माथिको क्षेत्र अर्थात् मणिपुर चक्रमा २ घण्टा अनि हृदयमा अर्थात् अनाहत चक्रमा त्यतिनै, पाँच घटिका कण्ठ अर्थात् बिशुद्ध चक्रमा र अन्त्यमा पाँच घटिका भ्रुमध्य अर्थात् आज्ञा चक्रमा धारणा (ध्यान) गरोस् । यस साधनाबाट निश्चयनै महान् योगी पञ्चभूतद्वारा नष्ट हुन सक्तैन ॥७२-७३॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

मेधावी सर्वभूतानां धारणां यः समभ्यसेत् ।
शतब्रह्ममृतेनापि मृत्युस्तस्य न विद्यते ॥७४॥

सम्पूर्ण प्राणीहरूमा विद्वान् योगी जो निरन्तर यस प्रकार धारणा (ध्यान) गर्दछ शयौं ब्रह्माको मृत्यकालपर्यन्त उसको मृत्यु हुँदैन ॥७४॥

निष्पत्ति अवस्था

ततोऽभ्यासक्रमेणैव निष्पत्तिर्योगिनो भवेत् ।
अनादिकर्मबीजानि येन तीर्त्वाऽमृतं पिबेत् ॥७५॥

यस प्रकार क्रमिक अभ्यासद्वारा योगीलाई निष्पत्ति अवस्था प्राप्त हुन्छ । उसले अनादि कालदेखिका कर्म बीजहरूलाई नाश गरेर अमृतपान गर्दछ ॥७५॥

यदा निष्पत्तिर्भवति समाधेः स्वेन कर्मणा ।
जीवनमुक्तस्य शांतस्य भवेद्धीरस्य योगिनः ॥७६॥
यदा निष्पत्तिसम्पन्नः समाधिः स्वेच्छया भवेत् ।
गृहीत्वा चेतनां वायुः क्रियाशक्तिं च वेगवान् ॥
सर्वांश्चक्रान्विजित्वा च ज्ञानशक्तौ विलीयते ॥७७॥

जब जीवनमुक्त, शान्त तथा धीर योगीले साधनाद्वारा समाधिमा निष्पत्ति अवस्था प्राप्त गर्दछ र जब समाधिको यो निष्पति सम्पन्न अवस्था स्वेच्छापूर्वक हुन्छ तब योगीले क्रिया शक्तिका बलले वायुसहित चेतनालाई ग्रहण गरेर सम्पूर्ण छवटै चक्रहरूमाथि विजय प्राप्त गरी यसलाई (चेतनालाई) ज्ञानशक्तिमा विलय गरोस् ॥७६-७७॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

वायु साधना

इदानीं क्लेशहान्यर्थं वक्तव्यं वायुसाधनम् ।
येन संसारचक्रेऽस्मिन् भोगहानिर्भवेद्ध्रुवम् ॥७८॥

अब म (भगवान् शिव) क्लेशहरूलाई हटाउनको लागि (प्राण) वायु साधनाको बारेमा बताउँदछु जसको ज्ञानबाट यस संसारचक्रमा हुने भोग र दुःखको नाश हुन्छ ॥७८॥

रसनां तालुमूले यः स्थापयित्वा विचक्षणः ।
पबेत्प्राणानिलं तस्य योगानां संक्षयो भवेत् ॥७९॥

विद्वान् योगीले जब तालु मूलमा जिब्रोलाई राखेर प्राण वायु पिउँदछ तब उसको सम्पूर्ण योग-विलयन स्थिति उत्पन्न हुन्छ अर्थात् उसको लागि अब कुनै योगको आवश्यकता पर्दैन ॥७९॥

काकचंच्वा पिबेद्वायुं शीतलं यो विचक्षणः ।
प्राणापानविधानज्ञः स भवेन्मुक्तिभाजनः ॥८०॥

प्राण अपानको विधि-विधानलाई जान्ने बुद्धिमान् योगी जो कागको चुच्चो जस्तै मुखाकृति बनाएर शीतल वायु पिउँदछ ऊ मुक्तिको अधिकारी हुन्छ ॥८०॥

सरसं यः पिबेद्वायुं प्रत्यहं विधिना सुधीः ।
नश्यन्ति योगिनस्तस्य श्रमदाहजरामयाः ॥८१॥

जो विद्वान् योगी विधि अनुसार प्रतिदिन सरस (अमृत) वायु पान गर्दछ उसका ग्लानी (थकान), ज्वरो तथा वृद्धावस्था सबै नाश हुन्छन् ॥८१॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

रसनामूर्ध्वगां कृत्वा यश्चन्द्रे सलिलं पिबेत् ।
मासमात्रेण योगीन्द्रो मृत्युंजयति निश्चितम् ॥८२॥

जो योगी जिब्रोलाई उर्ध्वगामी गरेर चन्द्रमाबाट निस्किरहेको अमृत रसलाई पान गर्दछ उसले एक महीनामा अवश्य नै मृत्युलाई जित्नेछ ॥८२॥

राजदंतबिलं गाढं संपीड्य विधिना पिबेत् ।
ध्यात्वा कृण्डलिनीं देवीं षण्मासेन कविर्भवेत् ॥८३॥

जो योगी राजदंतलाई बिलकूलै एक अर्कामा दबाएर कुण्डलिनी देवीको ध्यान गर्दै विधिपूर्वक प्राण वायु पान गर्दछ ऊ छ महीना भित्रमा नै ऋषि वा कवि हुनेछ ॥८३॥

काकचंच्वा पिबेद्वायुं संध्ययोरुभयोरपि ।
कुण्डलिन्या मुखे ध्यात्वा क्षयरोगस्य शान्तये ॥८४॥

कागको चुच्चो जस्तै मुखाकृति बनाएर जो योगीले दुबै सन्ध्यामा कुण्डलिनीको मुखमा ध्यान गरेर वायुपान गर्दछ (उसको) क्षयरोग शान्त हुनेछ ॥८४॥

अहर्निशं पिबेद्योगी काकचंच्वा विचक्षणः ।
पिबेत्प्राणानिलं तस्य रोगाणां सक्षयो भवेत् ॥
दूरश्रुतिर्दूरदृष्टिस्तथा स्याद्दर्शनं खलु ॥८५॥

जो विद्वान् योगी कागको चुच्चो जस्तै मुख बनाएर रात-दिन वायु पान गर्दछ उसका सबै रोगहरू नाश हुन्छन् र उसलाई निश्चय नै दूरदृष्टि, दूरश्रवण र सूक्ष्मदर्शन शक्तिहरू प्राप्त हुनेछन् ॥८५॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

दन्तैर्दन्तान्समापीड्य पिबेत्वायुं शनैः शनैः ।
ऊर्ध्वजिह्वः सुमेधावी मृत्युं जयति सोचिरात् ॥८६॥

जो विद्वान् योगी दृढतापूर्वक दाँत बन्द गरेर (माथिल्लो दाँतले तल्लो दाँतलाई दबाएर) जिब्रोलाई उर्ध्व अर्थात् माथितिर पारी बिस्तारै बिस्तारै वायु पान गर्दछ उसले अल्प समयमा नै मृत्यु माथि विजय प्राप्त गर्दछ ॥८६॥

षण्मासमात्रमभ्यासं यः करोति दिने दिने ।
सर्वपापविनिर्मक्तो रोगान्नाशयते हि सः ॥८७॥

जसले छ महीना मात्र प्रतिदिन यस अभ्यासलाई निरन्तर गर्दछ (ऊ) सबै पापबाट मुक्त भई उसले सम्पूर्ण रोगहरू नाश गर्नेछ ॥८७॥

संवत्सरकृताऽभ्यासाद्भैरवो भवति ध्रुवम् ।
अणिमादिगुणाँल्लब्ध्वा जितभूतगणः स्वयम् ॥८८॥

एक वर्षसम्म यस साधनालाई निरन्तर अभ्यास गर्ने पुरुष निश्चय नै भैरव हुनेछ। साथै अणिमा आदि शक्ति प्राप्त गरी सम्पूर्ण भूतगणमाथि स्वयं विजय प्राप्त गर्नेछ ॥८८॥

रसनामूर्ध्वगां कृत्वा क्षणार्धं यदि तिष्ठति ।
क्षणेन मुच्यते योगी व्याधिमृत्युजरादिभिः ॥८९॥

यदि योगी आधा क्षणमात्र जिब्रोलाई उर्ध्वगामी गरेर (उल्टाएर) रहन सक्यो भने ऊ क्षणभर मै व्याधि, मृत्यु र वृद्धावस्थाबाट मुक्त हुनेछ ॥८९॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

रसनां प्राणसंयुक्तां पीड्यमानां विचिंतयेत् ।
न तस्य जायते मृत्युः सत्यं सत्यं मयोदितम् ॥९०॥

जो पुरुष जिब्रोलाई प्राणसँग संयुक्त गरी पीडित गरेर (दबाएर) ब्रह्मरन्ध्र वा आज्ञा चक्रको ध्यान गर्दछ उसको मृत्यु संभव छैन अर्थात् हुँदैन । मेरो (भगवान् शिवको) यो भनाइ सत्य छ, सत्य छ ॥९०॥

एवमभ्यासयोगेन कामदेवो द्वितीयकः ।
न क्षुधा न तृषा निद्रा नैव मूर्च्छा प्रजायते ॥९१॥

यस प्रकार योगाभ्यास गर्ने योगी दोश्रो कामदेव सदृश हुनेछ । उसलाई भोक, प्यास, निद्रा वा मूर्च्छाले सताउँदैन अर्थात् यी दुःखहरूबाट ऊ मुक्त हुन्छ ॥९१॥

अनेनैव विधानेन योगीन्द्रोऽवनिमण्डले ।
भवेत्स्वच्छन्दचारी च सर्वापत्परिवर्जितः ॥९२॥

यस विधान अनुसार अभ्यास गर्ने महान् योगी यस भू-मण्डलमा सबै दुःख र आपत्तिबाट मुक्त भई स्वेच्छापूर्वक आचरण गर्न पूर्ण स्वतन्त्र हुनेछ र जहाँसुकै जान सक्नेछ ॥९२॥

न तस्य पुनरावृत्तिर्मोदते ससुरैरपि ।
पुण्यपापैर्न लिप्येत एतदाचरणेन सः ॥९३॥

यस प्रकार आचरण गरेर उसको पुनर्जन्म हुनेछैन न ऊ पाप-पुण्यमा नै लिप्त हुनेछ वरन् ऊ देवताहरूसँग (युगौंसम्म) रमाउने छ अर्थात् आनन्दपूर्वक रहनेछ ॥९३॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

आसनहरूको वर्णन

चतुरशीत्यासनानि सन्ति नानाविधानि च ।
तेभ्यश्चतुष्कमादाय मयोक्तानि ब्रवीम्यहम् ॥
सिद्धासनं ततः पद्मासनञ्चोग्रं च स्वस्तिकम् ॥९४॥

नानाविध आंसनहरूमा चौरासी आसनहरू (प्रमुख) छन् । तिनीहरू मध्ये ग्रहण गरिने मैले भनिएका चारवटा आसनहरूको बारेमा म बताउँदछु:- (१) सिद्धासन, (२) पद्मासन, (३) उग्रासन र (४) स्वस्तिकासन ॥९४॥

१. सिद्धासन

योनिं संपीड्य यत्नेन पादमूलेन साधकः ।
मढ्रोपरि पादमूलं विन्यसेध्योगवित्सदा ॥९५॥
ऊर्ध्वं निरीक्ष्य भ्रूमध्यं निश्चलः संयतेन्द्रियः ।
विशेषोऽवक्रकायश्च रहस्युद्वेगवर्जितः ॥
एतत्सिद्धासनं ज्ञेयं सिद्धानां सिद्धिदायकम् ॥९६॥

योगविद् साधकले यत्नपूर्वक एउटा कुर्कुच्चाले योनीलाई (गुदा र लिङ्गस्थानको बीचको भागलाई) दबाएर अर्को कुर्कुच्चालाई लिङ्गमाथि राखोस् । आफ्नो दृष्टिलाई माथितिर भ्रुमध्यमा स्थिर राखी निश्चल र जितेन्द्रिय होस् । (उसको) शरीर विशेष गरेर सोझो तथा नझुकेको होस् । साधना स्थल उद्वेगरहित एकान्त होस् । यस आसनलाई नै सिद्धहरूलाई पनि सिद्धि दिने सिद्धासनको रूपमा जानिन्छ ॥९५-९६॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

येनाभ्यासवशाच्छीघ्रं योगनिष्पत्तिमाप्नुयात् ।
सिद्धासनं सदा सेव्यं पवनाभ्यासिना परम् ॥९७॥

जसले अभ्यासद्वारा शीघ्र योगसिद्धि अर्थात् योगमा पूर्णता प्राप्त गर्न चाहन्छ त्यस पवनाभ्यासी (प्राणायामको अभ्यास गर्ने) साधकले परम सिद्धासनको नित्य सेवन गरोस् अर्थात् साधना गरोस् ॥९७॥

येन संसारमुत्सृज्य लभते परमां गतिम् ।
नातः परतरं गुह्यमासनं विद्यते भुवि ॥
येनानुध्यानमात्रेण योगी पापाद्विमुच्यते ॥९८॥

यस आसनद्वारा योगीले संसार-सागरबाट मुक्त भएर परम गति प्राप्त गर्दछ । यस संसारभरि यो भन्दा गुह्य आसन अरू छैन । यो आसन लगाएर ध्यान गर्नाले मात्र पनि योगी सम्पूर्ण पापहरूबाट मुक्त हुन्छ ॥९८॥

२. पद्मासन

उत्तानौ चरणौ कृत्वा ऊरुसंस्थौ प्रयत्नतः ।
ऊरुमध्ये तथोत्तानौ पाणी कृत्वा तु तादृशौ ॥९९॥
नासाग्रे विन्यसेद्दृष्टिं दन्तमूलञ्च जिह्वया ।
उत्तोल्य चिबुकं वक्ष उत्थाप्य पवनं शनैः ॥१००॥
यथाशक्त्या समाकृष्य पूरयेदुदरं शनैः ।
यथा शक्त्यैव पश्चात्तु रेचयदविरोधतः ॥१०१॥
इदं पद्मासनं प्रोक्तं सर्वव्याधिविनाशनम् ।
दुर्लभं येन केनापि धीमता लभ्यते परम् ॥१०२॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

दुवै खुट्टालाई उत्तान अर्थात सीधा गरेर एक अर्काको विपरित जाँघमा प्रयत्नपूर्वक राख । त्यसैगरी दुवै हातलाई सीधा फैलाएर जाँघको माझमा राख । जिब्रोलाई दन्तमूलमा सटाएर नासिकाको अग्रभागमा दृष्टि स्थापित गर । आफ्नो छातीलाई फैलाउँदै चिउँडो उठाएर प्राणवायु बिस्तारै बिस्तारै पुरकद्वारा यथाशक्ति ग्रहण गर अनि बिस्तारै बिस्तारै यथाशक्ति अबाधितरूपले रेचकद्वारा त्यसलाई बाहिर फालिदेऊ । मद्वारा कथित यो पद्मासनले सम्पूर्ण व्याधिहरूलाई विनाश गर्दछ र यो आसन अत्यन्त दुर्लभ छ अर्थात् यसलाई सबैले अभ्यास गर्न सक्तैनन् । तर विद्वान् साधकहरूले मात्र यसलाई सिंद्ध गर्न सक्तछन् ॥९९-१०२॥

अनुष्ठाने कृते प्राणः समश्चलति तत्क्षणात् ।
भवेदभ्यासने सम्यक्साधकस्य न संशय ॥१०३॥

यस आसनको अनुष्ठान गर्ने साधकको प्राणवायु तत्कालै सम हुन्छ र शरीरमा एकरूप अर्थात् समानरूपले प्राणवायु प्रवाहित हुन्छ, यसमा शंका छैन ॥१०३॥

पद्मासने स्थितो योगी प्राणापानविधानतः ।
पूरयेत्स विमुक्तः स्यात्सत्यं सत्यं वदाम्यहम् ॥१०४॥

प्राण र अपान कर्मको विधानलाई बुझेर पद्मासनमा बसी जब योगीले प्राणयामको साधना गर्दछ ऊ (निश्चय नै) (संसार-सागरबाट) मुक्त हुन्छ । मैले भनेको (यो) कुरा सत्य छ, (निश्चयनै) सत्य छ ॥१०४॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

३. उग्रासन

प्रसार्य चरणद्वन्द्वं परस्परमसंयुतम् ।
स्वपाणिभ्यां दृढं धृत्वा जानूपरि शिरो न्यसेत् ॥१०५॥
आसनोग्रमिदं प्रोक्तं भवेदनिलदीपनम् ।
देहावसानहरणं पश्चिमोत्तानसंज्ञकम् ॥१०६॥
य एतदासनं श्रेष्ठं प्रत्यहं साधयेत्सुधीः ।
वायुः पश्चिममार्गेण तस्य सञ्चरति ध्रुवम् ॥१०७॥

दुवै खुट्टालाई परस्पर नमिलाइकन फैलाऊ अनि दुवै हातले दृढतापूर्वक समातेर घुडामाथि टाउको राख । यसलाई उग्रासन भनिन्छ । यसले वायु दीपन गर्दछ र मृत्युलाई नाश गर्दछ । यसलाई पश्चिमोत्तानासन पनि भनिन्छ । जो विद्वान् पुरुष प्रतिदिन यस श्रेष्ठ आसनको साधना गर्दछ उसको प्राण वायु निश्चय नै पश्चिम मार्गबाट संचार हुन्छ अर्थात् सुषुम्ना मार्गबाट प्राणवायु संचालित हुन्छ ॥१०५-१०७॥

एतदभ्यासशीलानां सर्वसिद्धिः प्रजायते ।
तस्माद्योगी प्रयत्नेन साधयेत्सिद्धमात्मनः ॥१०८॥

यसलाई साधन गर्ने अभ्यासशील योगीलाई सबै सिद्धिहरूको प्राप्ति हुन्छ । त्यसकारण सिद्धि प्राप्तिको इच्छा गर्ने साधकले प्रयत्नपूर्वक (यस आसनलाई) साधोस् ॥१०८॥

गोपनीयं प्रयत्नेन न देयं यस्य कस्यचित् ।
येन शीघ्रं मरुत्सिद्धिर्भवेद् दुःखौघनाशिनी ॥१०९॥

यस-(आसन) लाई (साधकद्वारा) प्रयत्नपूर्वक गोप्य राखियोस्

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

र हरेकलाई नदिइयोस् । यसबाट शीघ्र नै वायु सिद्धि हुन्छ जसले सम्पूर्ण दुःख समूहलाई नाश गर्दछ ॥१०९॥

४. स्वस्तिकासन

जानुर्वोरन्तरे सम्यग्धृत्वा पादतले उभे ।
समकायः सुखासीनः स्वस्तिकं तत्प्रचक्षते ॥११०॥

खुट्टाका पैतालालाई पूर्णरूपले (ढाकिने) गरी जाँघमुनि राख । शरीरलाई सीधा राखी सुखपूर्वक बस । यसलाई नै स्वस्तिकासन भनिन्छ ॥११०॥

अनेन विधिना योगी मारुतं साधयेत्सुधीः ।
देहे न क्रमते व्याधिस्तस्य वायुश्च सिध्यति ॥१११॥

यस विधि अनुसार विद्वान् योगीले वायु साधना गरोस् । उसको शरीरलाई कुनै पनि व्याधिले आक्रमण गर्न सक्तैन र (उसले) वायु सिद्धि प्राप्त गर्दछ ॥१११॥

सुखासनमिदं प्रोक्तं सर्वदुःखप्रणाशनम् ।
स्वस्तिकं योगिभिर्गोप्यं स्वस्तीकरणमुत्तमम् ॥११२॥

यस आसनलाई (सजिलै गर्न सकिने हुनाले) सुखासन पनि भनिन्छ जसले सम्पूर्ण दुःखलाई नाश गर्दछ । यस उत्तम, कल्याणकारी तथा स्वस्थ्यदायिनी आसनलाई योगीहरूद्वारा पनि गोप्य राखियोस् ॥११२॥

इति श्रीशिवसंहितायां तृतीयः पटलः समाप्तः ॥३॥

श्री शिव संहिताको तेश्रो अध्याय समाप्त भयो ॥३॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

ॐ नमः शिवाय

चौथो अध्याय

मुद्रा खण्ड/प्रकरण

योनि मुद्रा

आदौ पूरक योगेन स्वाधारे पूरयेन्मनः ।
गुदमेढ्रान्तरे योनिस्तामाकुंच्य प्रवर्तते ॥१॥

शुरुमा पुरकयोग अर्थात् प्राणायामद्वारा वायु लिएर स्वाधार अर्थात् मूलाधार चक्रमा मनलाई स्थिर राख । अनि गुदा र लिङ्गको बीचमा स्थित योनीलाई संकुचित गर अर्थात् योनि स्थानलाई संकुचन गर्ने कार्यमा लाग ॥१॥

शिव र शक्तिको एकता चिन्तन

ब्रह्मयोनिगतं ध्यात्वा कामं कन्दुकसन्निभम् ।
सूर्यकोटि प्रतीकाशं चन्द्रकोटिसुशीतलम् ॥२॥
तस्योर्ध्वं तु शिखासूक्ष्मा चिद्रूपा परमाकला ।
तथा सहितमात्मानमेकीभूतं विचिन्तयेत् ॥३॥

ब्रह्मयोनिको बीचमा स्थित कन्दुक जस्तै उज्ज्वल, करोडौं सूर्यको जस्तै ज्योतिमान् तथा करोडौं चन्द्रमाको जस्तै शीतल कामदेवको ध्यान गरेर त्यस योनिमाथि स्थित परमकलायुक्त चित्तरूपा सूक्ष्म

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

ज्योति शिखा र आफ्नो एकीभूत अर्थात् एकता (शिव र शक्तिको मिलन) हुन्छ भन्ने कुराको चिन्तन गर ॥२-३॥

दिव्य कुलामृत पान

गच्छति ब्रह्ममार्गेण लिंगत्रयक्रमेण वै ।
अमृतं तद्धि स्वर्गस्थं परमानन्दलक्षणम् ॥४॥
श्वेतरक्तं तेजसाढ्यं सुधाधाराप्रवर्षिणम् ।
पीत्वा कुलामृतं दिव्यं पुनरेव विशेत्कुलम् ॥५॥

जीव सुषुम्ना मार्गबाट लिङ्गत्रय (आकाश, सूक्ष्म र मनस् शरीर) हुँदै क्रमपूर्वक माथितिर प्रस्थान गर्दछ भन्ने कुराको चिन्तन गर। त्यहाँ स्वर्गस्थ परमानन्दस्वरूप श्वेत र लाल वर्णलेयुक्त दिव्य अमृत सुधा-धाराको वर्षा हुन्छ। यस दिव्य कुलामृतलाई पान गरेर पुनः कुल अर्थात् योनिमण्डलमा प्रवेश गर ॥४-५॥

पुनरेव कुलं गच्छेन्मात्रायोगेन नान्यथा ।
सा च प्राणसमाख्याता ह्यस्मिंस्तन्त्रे मयोदिता ॥६॥

मन्त्रयोग अर्थात् प्राणायामको साधनाद्वारा पुनः कुलमा जाऊ। यसमा अन्यथा हुँदैन। तन्त्रमा मैले यस योनिलाई प्राण समान बताएको छु ॥६॥

पुनः प्रलीयते तस्यां कालाग्न्यादिशिवात्मकम् ।
योनिमुद्रा परा ह्येषा बन्धस्तस्याः प्रकीर्तितः ।
तस्यास्तु बन्धमात्रेण तन्नास्ति यन्न साधयेत् ॥७॥

पुनः त्यस योनिमा (साधक) लीन होस् जहाँ शिवस्वरूप काल

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अग्निको निवास छ । यसरी मैले परम योनि मुद्राको साधना विधि बारे वर्णन गरेको छु जसलाई बन्ध् योनिमुद्रा भनिन्छ । यसको साधनाबाट सिद्ध गर्न नसकिने कुनै कुरा छैन ॥७॥

दीक्षित मन्त्र–सिद्धिप्रद तथा मोक्षदायक

छिन्नरूपास्तु ये मन्त्राः कीलिताः स्तंभिताश्च ये ।
दग्धामन्त्राः शिखाहीना मलिनास्तु तिरस्कृताः ॥८॥
मन्दा बालास्तथा वृद्धाः प्रौढा यौवनगर्विताः ।
अरिपक्षे स्थिता ये च निर्वीर्याः सत्त्ववर्जिताः ।
तथा सत्त्वेन हीनाश्च खण्डिताः शतधाकृताः ॥९॥
विधानेन च संयुक्ताः प्रभवन्त्यचिरेण तु ।
सिद्धिमोक्षप्रदाः सर्वे गुरुणा विनियोजिताः ॥१०॥
दीक्षयित्वा विधानेन अभिषिच्य सहस्रधा ।
ततो मन्त्राधिकारार्थमेषा मुद्रा प्रकीर्तिता ॥११॥

जुन मन्त्रहरू छिन्नरूप, कीलित, स्तंभित, दग्ध, शिखारहित, मलिन वा तिरस्कृत छन् अथवा जुन मन्द, बाल, वृद्ध, प्रौढ, यौनगर्वित छन् वा जुन शत्रुपक्षमा स्थित छन् वा कमजोर, सत्यहीन वा सयकडौं टुक्रामा विभाजित छन् ती (सबै मन्त्रहरू) विधि र समय अनुसार संयुक्त गरेर प्रभावकारी हुन्छन् अर्थात् वाञ्छित फल दिन समर्थ हुन्छन् । गुरुद्वारा (शिष्यलाई) (उचितरूपले) दिइएका सबै मन्त्रहरू सिद्धिप्रद तथा मोक्षदायक हुन्छन् । विधिपूर्वक हजारौं पटक अभिषेक गरी दीक्षित भएर मन्त्राधिकारको लागि यो योनि मुद्राको वर्णन गरिएको छ (ताकि साधक गुह्य विद्यामा दीक्षित हुन सकून् र मन्त्र प्राप्त गरून्) ॥८-११॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

ब्रह्महत्यासहस्राणि त्रैलोक्यमपि घातयेत् ।
नासौ लिप्यति पापेन योनिमुद्रानिबन्धनात् ॥१२॥

यदि साधकले हजारौं ब्रह्महत्या गरे तापनि वा तीनै लोकका सम्पूर्ण प्राणीहरूलाई मारे पनि यस योनि मुद्राको अभ्यासले ऊ पापमा लिप्त हुँदैन ॥१२॥

गुरुहा च सुरापी च स्तेयी च गुरुतल्पगः ।
एतैः पापैर्न बध्येत योनिमुद्रानिबन्धनात् ॥१३॥

यदि उसले आफ्नो गुरुलाई मारे पनि वा सुरा पान गरे पनि वा चोरी गरे पनि वा गुरुपत्नी गमन गरे तापनि यस बन्ध योनि मुद्राको कारणले उसलाई ती पापी कर्मले बाँध्न सक्दैनन् ॥१३॥

साधना अर्थात् अभ्यासको महत्व

तस्मादभ्यासनं नित्यं कर्तव्यं मोक्षकांक्षिभिः ।
अभ्यासाज्जायते सिद्धिरभ्यासान्मोक्षमाप्नुयात् ॥१४॥

त्यसकारण मोक्षको चाहना गर्ने साधकले यस मुद्राको नित्य साधना गरोस् । (किनभने) अभ्यासबाटै सिद्धि प्राप्त हुन्छ र अभ्यासबाटै मोक्ष प्राप्ति हुन्छ ॥१४॥

संविदं लभतेऽभ्यासाद्योगोभ्यासात्प्रवर्तते ।
मुद्राणां सिद्धिरभ्यासादभ्यासाद्वायुसाधनम् ॥१५॥
कालवञ्चनमभ्यासात्तथा मृत्युञ्जयो भवेत् ।
वाक्सिद्धिः कामचारित्वं भवेदभ्यासयोगतः ॥१६॥

अभ्यासबाट नै ज्ञान प्राप्ति हुन्छ । अभ्यासबाटै योगमा प्रवृत्त

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अर्थात् स्थापित हुन्छ । अभ्यासबाटै मुद्रामा सिद्धि प्राप्त हुन्छ र अभ्यासबाट नै वायुसाधना अर्थात प्राणायाममा सिद्धि प्राप्त हुन्छ । अभ्यासबाटै काललाई वञ्चित गर्न सकिन्छ र अभ्यासबाटै मृत्युमाथि विजय प्राप्त हुन्छ । अभ्यासबाटै वाक्सिद्धि प्राप्त हुन्छ र अभ्यासबाटै इच्छानुसार विचरण गर्न सक्ने शक्ति प्राप्त हुन्छ ॥१५-१६॥

योनिमुद्रा परं गोप्या न देया यस्य कस्यचित् ।
सर्वथा नैव दातव्या प्राणैः कण्ठगतैरपि ॥१७॥

यो योनि मुद्रा परम गोपनीय छ र हरेकलाई दिइनु हुँदैन । यदि प्राण कण्ठसम्म आएपनि अर्थात् मृत्यु हुने अवस्था आएपनि यसलाई प्रकाशित गर्नु वा दिइनु हुँदैन ॥१७॥

कुण्डलिनी जागरण-चक्र तथा ग्रन्थि भेदन

अधुना कथयिष्यामि योगसिद्धिकरं परम् ।
गोपनीयं सुसिद्धानां योगं परमदुर्लभम् ।१८॥

अब म परमसिद्धि प्राप्त गर्ने योगको बारेमा बताउँदछु । सिद्धि साधकहरूले यस अति दुर्लभ योग- (विद्या) लाई गोप्य राखून् ॥१८॥

सुप्ता गुरुप्रसादेन यदा जागर्ति कुण्डली ।
तदा सर्वाणि पद्मानि भिद्यन्ते ग्रन्थयोऽपि च ॥१९॥

गुरुको प्रसादद्वारा जब सुप्त कण्डलिनी जाग्रत् हुन्छ तब सबै चक्र तथा ग्रन्थिहरूको भेदन हुन्छ ॥१९॥

तस्मात्सर्वप्रयत्नेन प्रबोधयितुमीश्वरीम् ।
ब्रह्मरन्धमुखे सुप्तां मुद्राभ्यासं समाचरेत् ॥२०॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

त्यसकारण सम्पूर्ण प्रयत्न गरेर ब्रह्मरन्ध्रको मुखमा सुतेर रहेकी कुण्डलिनी देवीलाई जगाउनको लागि (साधकले) मुद्रा अभ्यासको साधना गरोस् ॥२०॥

प्रमुख दश मुद्राहरूको वर्णन

महामुद्रा महाबन्धो महावेधश्च खेचरी ।
जालंधरो मूलबन्धो विपरीतकृतिस्तथा ॥२१॥
उड्डानं चैव वज्रोली दशमे शक्तिचालनम् ।
इदं हि मुद्रादशकं मुद्राणामुत्तमोत्तमम् ॥२२॥

धेरै मुद्राहरू मध्ये यी (निम्न) दश मुद्राहरू प्रमुख तथा अति उत्तम छन्:- (१) महामुद्रा, (२) महाबन्ध, (३) महावेध, (४) खेचरी मुद्रा, (५) जालन्धर बन्ध, (६) मूलबन्ध, (७) विपरितकरणी मुद्रा, (८) उड्डान बन्ध, (९) वज्रोली र (१०) शक्तिचालन मुद्रा ॥२१-२२॥

१. महामुद्रा वर्णन

अथ महामुद्राकथनम् ।
महामुद्रां प्रवक्ष्यामि तन्त्रेऽस्मिन्मम वल्लभे ।
यां प्राप्य सिद्धाः सिद्धिं च कपिलाद्याः पुरागताः ॥२३॥

अब महामुद्राको वर्णन गरिन्छ ।

हे मेरी प्रिया, म अब यस तन्त्रमा महामुद्राको बारेमा वर्णन गर्दछु जसबाट कपिल आदि प्राचीन सिद्ध ऋषि-मुनिहरूले (योगमा) सिद्धि अर्थात् सफलता प्राप्त गरेका थिए ॥२३॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अपसव्येन संपीड्य पादमूलेन सादरम् ।
गुरुपदेशतो योनिं गुदमेढ्रान्तरालगाम् ॥२४॥
सव्यं प्रसारितं पादं धृत्वा पाणियुगेन वै ।
नवद्वाराणि संयम्य चिबुकं हृदयोपरि ॥२५॥
चित्तं चित्तपथे दत्त्वा प्रभवेद्वायुसाधनम् ।
महामुद्राभवेदेषा सर्वतन्त्रेषु गोपिता ॥२६॥
वामाङ्गेन समभ्यस्य दक्षाङ्गेनाभ्यसेत्पुनः ।
प्राणायामं समं कृत्वा योगी नियतमानसः ॥२७॥

बायाँ खुट्टाको कुर्कुच्चाले गुरुको उपदेशानुसार आदरपूर्वक गुदा र लिङ्ग स्थानको बीचमा स्थित योनि स्थानलाई दबाउने । दायाँ खुट्टा (सीधा) पसारेर दुवै हातले दृढतापूर्वक समाउने । (शरीरका) नौवटै द्वारहरू बन्द गरी चिउँडोलाई छातीमा सटाउने । अनि चित्तलाई चैतन्यमा लगाई वायु साधन गर्ने अर्थात् पूरक गरी यथासक्य कुम्भक गर्ने । यही नै सबै तन्त्रहरूमा गोप्य राखिएको महामुद्रा हो । स्थिर चित्त (वृत्ति) भएको योगीले प्राणायामसहित बायाँ अङ्गबाट अभ्यास गरिसकेपछि पुनः दायाँ अङ्गबाट समान अभ्यास गरोस् ॥२४-२७॥

अनेन विधिना योगी मन्दभाग्योऽपि सिध्यति।
सर्वासामेव नाडीनां चालनं बिन्दुमारणम् ॥२८॥
जीवनन्तु कषायस्य पातकानां विनाशनम् ।
सर्वरोगोपशमनं जठराग्नि विवर्धनम् ॥२९॥
वपुषा कान्तिममलां जरामृत्युविनाशनम् ।
वांछितार्थफलं सौख्यमिन्द्रियाणाञ्च मारणम् ॥३०॥
एतदुक्तानि सर्वाणि योगारूढस्य योगिनः ।
भवेदभ्यासतोऽवश्यं नात्र कार्या विचारणा ॥३१॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

यसरी (यस विधि अनुसार) मन्दभाग्य भएको योगी पनि सिद्ध हुनजान्छ। यसबाट सबै नाडीहरूको चालन हुन्छ। बिन्दु स्थिर हुन्छ अर्थात् आयु वृद्धि तथा जरा नियन्त्रित भई जीवन आकर्षक हुन्छ र सम्पूर्ण पापहरूको नाश हुन्छ । सबै रोगहरूको उपशमन (निवारण) भई जठराग्निको विवर्धन हुन्छ अर्थात् जठराग्निको प्रदीप्ति प्रवर्धन हुन्छ। शरीर निर्मल कान्तियुक्त हुन्छ र जरा-मृत्युको नाश हुन्छ। सबै प्रकारका वाञ्छित फल तथा सुख मिल्दछ र इन्द्रियहरूमाथि विजय प्राप्त हुन्छ । यी माथि भनिएका सबै कुराहरू निश्चय नै साधनाद्वारा योगारूढ योगीलाई सिद्ध हुन्छन् । यसमा अन्य विचार गर्नु पर्ने कुरा केही छैन ॥२८-३१॥

गोपनीया प्रयत्नेन मुद्रेयं सुरपूजिते ।
यां तु प्राप्य भवाम्भोधेः पारं गच्छन्ति योगिनः ॥३२॥

हे देवताद्वारा पूजित देवी ! यस मुद्रालाई यत्नपूर्वक गोप्य राखिनु पर्दछ । यसलाई प्राप्त गरेर योगीहरू भवसागर पार भएर जान्छन् ॥३२॥

मुद्रा कामदुघा ह्येषा साधकानां मयोदिता ।
गुप्ताचारेण कर्त्तव्या न देया यस्य कस्यचित् ॥३३॥

मद्वारा कथित यो मुद्रा साधकहरूका सम्पूर्ण कामनाहरूलाई पूरा गरिदिने कामधेनु जस्तै छ। यस-(मुद्रा) को गुप्तरूपले साधना गर्नुपर्दछ र अन्य कसैलाई दिनु हुँदैन ॥३३॥

२. माहाबन्ध वर्णन

अथ महाबन्धकथनम् ।

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

ततः प्रसारितः पादो विन्यस्य तमुरूपरि ।
गुदयोनिं समाकुंच्य कृत्वा चापानमूर्ध्वगम् ॥३४॥
योजयित्वा समानेन कृत्वा प्राणमधोमुखम् ।
बन्धयेदूर्ध्वगत्यर्थं प्राणापानेन यः सुधीः ॥३५॥
कथितोऽयं महाबन्धः सिद्धिमार्गप्रदायकः ।
नाडीजालाद्रसव्यूहो मूर्धानं याति योगिनः ॥
उभाभ्यां साधयेत्पद्भ्यामेकैकं सुप्रयत्नतः ॥३६॥

अब महाबन्धको वर्णन गरिन्छ ।

तत्पश्चात् (महामुद्राको अभ्यास गरिसकेपछि) दायाँ खुट्टालाई फैलाएर बायाँ जाँघमाथि राख्ने । गुदा तथा योनिलाई संकुचन गर्ने र अपानवायुलाई माथितिर तान्ने अनि यसलाई समान वायुसँग मिलाई प्राणवायुलाई अधोमुख (तलतिर) गर्ने । अनि विद्वान् योगीले अधोमुख गरिएको प्राण र उर्ध्वमुखगरिएको अपानलाई नाभि क्षेत्रमा समानसँग मिलाई त्रय बन्ध गरोस् । सिद्धिमार्ग प्रदायक महाबन्धको बारेमा (अहिले) मैले बताइसकेको छु । (यस बन्धबाट) योगीका शरीरका नाडीजालका रसहरू शिरतर्फ प्रसारित हुन्छन् । योगीले यस बन्धको दुवै खट्टाले पालैपालो गरी सावधानीपूर्वक अभ्यास गरोस् ॥३४-३६॥

भवेदभ्यासतो वायुः सुषुम्णां मध्यसङ्गतः ।
अनेन वपुषः पुष्टिर्दृढबन्धोऽस्थिपंजरे ॥३७॥
संपूर्णहृदयो योगी भवन्त्येतानि योगिनः ।
बन्धनानेन योगीन्द्रः साधयेत्सर्वमीप्सितम् ॥३८॥

यस (बन्ध) को अभ्यासले (प्राण) वायु सुषुम्ना नाडीको मध्यमा

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

(माझमा) प्रवेश गर्दछ । यसले शरीरलाई पुष्ट बनाउँदछ र अस्थिपञ्जरको दृढ बन्धन हुन्छ । योगीको हृदय पूर्णरूपले सन्तुष्ट हुन्छ । यस बन्धले योगिलाई यी सबै कुराहरू (पूर्ण) हुन्छन् । यस बन्धको अभ्यासबाट त्यस महान् योगीले आफ्ना सम्पूर्ण अभिप्साहरू पूरा गर्दछ ॥३७-३८॥

३. महावेध वर्णन

अथ महावेधकथनम् ।
अपानप्राणयोरैक्यं कृत्वा त्रिभुवनेश्वरि ।
महावेधस्थितो योगी कुक्षिमापूर्य वायुना ॥
स्फिचौ संताडयेद्धीमान्वेधोऽयं कीर्तितो मया ॥३९॥

अब महावेधको वर्णन गरिन्छ ।

हे त्रिभुवनेश्वरी ! अपान र प्राणलाई एक गरेर महाबन्धमा स्थित योगीले आफ्नो उदरमा (पेटमा) वायु भरेर आफ्ना दुवै नितम्ब-(पुट्ठा) लाई ताडन गरोस् । मद्वारा भनिएको वेध (महावेध) यही नै हो ॥३९॥

वेधेनानेन संबिध्य वायुना योगिपुंगवः ।
ग्रन्थिं सुषुम्णामार्गेण ब्रह्मग्रन्थिं भिनत्त्यसौ ॥४०॥

श्रेष्ठ योगिले यस वेधले वायुद्वारा सुषुम्ना मार्गमा रहेको ग्रन्थिलाई भेदन (छेदन) गरेपछि ब्रह्मग्रन्थिलाई भेदन गरोस् ॥४०॥

यः करोति सदाभ्यासं महावेधं सुगोपितम् ।
वायुसिद्धिर्भवेत्तस्य जरामरणनाशिनी ॥४१॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

जसले यस महावेधलाई परम गोप्य राखी निरन्तर अभ्यास गर्दछ उसले जरा र मरण विनाश गर्ने वायु-सिद्धि प्राप्त गर्दछ ॥४१॥

चक्रमध्ये स्थिता देवाः कम्पन्ति वायुताडनात् ।
कुण्डल्यपि महामाया कैलाशे सा विलीयते ॥४२॥

(यस मुद्राको अभ्यासबाट शरीरका) चक्रमा स्थित देवताहरू वायुद्वारा ताडित भएर काम्दछन् र महामाया कुण्डलिनी कैलाश पर्वतमा विलीन हुन्छिन् ॥४२॥

महामुद्रामहाबन्धौ निष्फलौ वेधवर्जितौ ।
तस्माद्योगी प्रयत्नेन करोति त्रितयं क्रमात् ॥४३॥

महावेध विना महामुद्रा र महाबन्ध दुवै निष्फल हुन्छन् । त्यसकारण योगीले क्रमैले यी तीनवटाकै सावधानिपूर्वक अभ्यास गरोस् ॥४३॥

एतत्त्रयं प्रयत्नेन चतुर्वारं करोति यः ।
षण्मासाभ्यन्तरं मृत्युं जयत्येव न संशयः ॥४४॥

जसले मुद्रा, बन्ध र वेध गरी तीनैवटालाई प्रतिदिन चारपटक प्रयत्नपूर्वक अभ्यास गर्दछ उसले निःसन्देह छ महीना भित्र नै मृत्युमाथि विजय प्राप्त गर्दछ ॥४४॥

एतत्त्रयस्य महात्म्यं सिद्धो जानाति नेतरः ।
यज्ज्ञात्वा साधकाः सर्वे सिद्धिं सम्यग्लभन्ति वै ॥४५॥

केवल सिद्धले मात्र यी तीनमुद्राको महत्व जान्दछ, अन्य कसैले

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

जान्दैन । यिनलाई जानेर साधकहरूले सम्पूर्ण सिद्धिहरू प्राप्त गर्दछन् ॥४५॥

गोपनीया प्रयत्नेन साधकैः सिद्धिमीप्सुभिः ।
अन्यथा च न सिद्धिः स्यान्मुद्राणामेष निश्चयः ॥४६॥

सिद्धि प्राप्त गर्न चाहने साधकले प्रयत्नपूर्वक आफ्नो अभ्यास गोपनीय राखोस् । अन्यथा निश्चय नै यी मुद्राहरूको अभ्यासबाट वाञ्छित सिद्धि प्राप्त हुनेछैन ॥४६॥

४. खेचरी मुद्रा वर्णन

अथ खेचरीमुद्राकथनम् ।
भ्रूवोरन्तर्गतां दृष्टिं विधाय सुदृढां सुधीः ।
उपविश्यासने वज्रे नानोपद्रववर्जितः ॥४७॥
लम्बिकोर्ध्वं स्थिते गर्ते रसनां विपरीतगाम् ।
संयोजयेत्प्रयत्नेन सुधाकूपे विचक्षणः ।
मुद्रैषां खेचरी प्रोक्ता भक्तानामनुरोधतः ॥४८॥

अब खेचरी मुद्राको वर्णन गरिन्छ ।

विद्वान् योगीले उपद्रवरहित स्थानमा वज्रासनमा बसेर आफ्नो दृष्टि दृढतापूर्वक भ्रूमध्यमा स्थिर गरोस् । अनि जिब्रो पछाडि फर्काएर तालुको गर्तमा (प्वालमा) राखी अमृतकूपमा सावधानीपूर्वक संयोजन गरोस् अर्थात् वायु-मार्गलाई अवरुद्ध गरोस् । यो भक्तहरूको अनुरोधमा मद्वारा वर्णन गरिएको खेचरी मुद्रा हो ॥४७-४८॥

सिद्धीनां जननी ह्येषा मम प्राणधिकप्रिया ।
निरन्तरकृताभ्यासात्पीयूषं प्रत्यहं पिबेत् ॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

तेन विग्रहसिद्धिः स्यान्मृत्युमातङ्गकेशरी ॥४९॥

हे मेरी प्राणभन्दा प्यारी ! यो मुद्रा सम्पूर्ण सिद्धिहरूको जननी हो । साधकले निरन्तर यसको अभ्यास गरेर दैनिक अमृत पान गरोस् । यसबाट साधकलाई विग्रह-सिद्धि प्राप्त हुनेछ । यो मुद्रा मृत्युरूपी हात्तीको लागि अमररूपी सिंह जस्तै हो ॥४९॥

अपवित्रः पवित्रो वा सर्वावस्थां गतोऽपिवा ।
खेचरी यस्यं शुद्धा तु स शुद्धो नात्र संशयः ॥५०॥

यदि पवित्र होस् वा अपवित्र होस् वा कुनै पनि अवस्थामा होस् जसलाई यो खेचरी मुद्रा सिद्ध हुन्छ ऊ सधैं शुद्ध हुन्छ । यसमा कुनै संदेह छैन ॥५०॥

क्षणार्धं कुरुते यस्तु तीर्त्वां पापमहार्णवम् ।
दिव्यभोगान्प्रभुक्त्वा च सत्कुले स प्रजायते ॥५१॥

जसले आधा क्षणमात्र (भएपनि) यस मुद्राको साधना गर्दछ उसले पापको महासागर पार गर्दछ । देवलोकका दिव्यसुख-भोगहरू भोगेर उसको उच्च कुलमा जन्म हुन्छ ॥५१॥

मुद्रैषा खेचरी यस्तु स्वस्थचित्तो ह्यतन्द्रितः ।
शतब्रह्मगतेनापि क्षणार्धं मन्यते हि सः ॥५२॥

जसले यो खेचरी मुद्राको स्वस्थ चित्त र सजगतापूर्वक (आलस्यरहित भएर) साधना गर्दछ उसलाई सयौं ब्रह्माको जीवन काल (पनि) आधाक्षण जत्तिकै लाग्दछ ॥५२॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

गुरूपदेशतो मुद्रां यो वेत्ति खेचरीमिमाम् ।
नानापापरतो धीमान् स याति परमां गतिम् ॥५३॥

गुरुको उपदेशानुसार जसले यो खेचरी मुद्रा (लाई) जान्दछ अनेकौं पापमा रत (संलग्न) भएर पनि उसले परम गति प्राप्त गर्दछ ॥५३॥

सा प्राणसदृशी मुद्रा यस्मिन्कस्मिन्न दीयते ।
प्रच्छाद्यते प्रयत्नेन मुद्रेयं सुरपूजिते ॥५४॥

हे सुर (देव) पूजिते ! प्राणसदृश यो मुद्रा जो कोहीलाई दिइनु हुँदैन । यसलाई प्रयत्नपूर्वक गोप्य नै राख्नु पर्दछ ॥५४॥

५. जालन्धर बन्ध वर्णन

अथ जालन्धरबन्धः।
बद्धागलशिराजालं हृदये चिबुकं न्यसेत् ।
बन्धोजालन्धरः प्रोक्तो देवानापि दुर्लभः ॥५५॥
नाभिस्थवह्निर्जन्तूनां सहस्रकमलच्युतम् ।
पिबेत्पीयूषविस्तारं तदर्थं बन्धयेदिमम् ॥५६॥

अब जालन्धर बन्ध कथन आरम्भ गरिन्छ ।

धाँटीका नाडीजाललाई बाँधेर अर्थात् संकुचित गरेर चिउँडो छातीमा सटाउने । यही नै जालन्धर बन्ध (मुद्रा) हो भनिएको छ । यो बन्ध देवताहरूका लागि पनि दुर्लभ छ । सहस्रदल कमलबाट द्रवित भएको अमृतलाई (प्राणीको) नाभि क्षेत्रमा स्थित अग्निले पान गर्दछ । (त्यस अमृतलाई यसरी क्षय हुनबाट रोक्नको लागि) साधकले यस बन्धको अभ्यास गरोस् ॥५५-५६॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

बन्धेनानेन पीयूषं स्वयं पिबति बुद्धिमान् ।
अमरत्वञ्च सम्प्राप्य मोदते भुवनत्रये ॥५७॥

यस बन्धद्वारा विद्वान् साधकले स्वयं (आफै) अमृत पान गर्दछ र अमरत्व प्राप्त गरी तीनै लोकमा रमाउँदछ ॥५७॥

जालन्धरो बन्ध एष सिद्धानां सिद्धिदायकः ।
अभ्यासः क्रियते नित्यं योगिना सिद्धिमिच्छता ॥५८॥

यो जालन्धर बन्ध सिद्धहरूको लागि सिद्धिदायक छ । सिद्धि प्राप्त गर्न चाहने योगीले यसको नित्य अभ्यास गरोस् ॥५८॥

६. मूलबन्ध वर्णन

अथ मूलबन्धः ।
पादमूलेन संपीड्य गदमार्गं सुयन्त्रितम् ।
बलादपानमाकृष्य क्रमादूर्ध्वं सुचारयेत् ।
कल्पितोऽयं मूलबन्धो जरामरणनाशनः ॥५९॥

अब मूलबन्ध कथन प्रारम्भ गरिन्छ ।

गुदामार्गलाई कुर्कुच्चाले राम्ररी दबाएर बन्द गरी अभ्यासद्वारा अपान वायुलाई बलपूर्वक माथितिर तान्ने । यस जरा-मरणनाशक बन्धलाई नै मूलबन्ध भनिन्छ ॥५९॥

अपानप्राणयोरैक्यं प्रकरोत्यधिकल्पितम् ।
बन्धेनानेन सुतरां योनिमुद्रा प्रसिद्ध्यति ॥६०॥

(यस मुद्राको साधना क्रममा) साधकले अपानवायुलाई प्राणवायुसँग संयुक्त गरेर यस मुद्राद्वारा स्वयमेव योनि मुद्रा सिद्ध हुन्छ भनिएको छ ॥६०॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

सिद्धायां योनिमुद्रायां किं न सिध्यति भूतले ।
बन्धस्यास्य प्रसादेन गगने विजितालसः ॥
पद्मासने स्थितो योगी भुवमुत्सृज्य वर्तते ॥६१॥

जसले योनि मुद्रा सिद्ध गरेको छ उसले यस संसारमा के सिद्ध गर्न सक्तैन र ? आलस्यरहित भई पद्मासनमा बसेर यस बन्धको प्रसादले योगी भूमिबाट माथि उठेर हावामा विचरण गर्दछ ॥६१॥

सुगुप्ते निर्जने देशे बन्धमेनं समभ्यसेत् ।
संसारसागरं तर्तुं यदीच्छेद्योगि पुंगवः ॥६२॥

यदि विद्वान् योगी यस संसार-सागरबाट पार हुन चाहन्छ भने उसले गुप्त तथा निर्जन स्थानमा यस बन्धको अभ्यास गरोस् ॥६२॥

७. विपरीतकरणी मुद्रा वर्णन

अथ विपरीतकरणी मुद्रा ।
भूतले स्वशिरोदत्त्वा खे नयेच्चरणद्वयम् ।
विपरीतकृतिश्चैषा सर्वतन्त्रेषु गोपिता ॥६३॥

अब विपरीतकरणी मुद्रा कथन प्रारम्भ गरिन्छ ।

टाउकोलाई जमीनमा टेकाई दुवै खुट्टालाई आकाशतर्फ सीधा उठाउने । यो नै विपरीतकरणी मुद्रा हो जुन सबै तन्त्रहरूमा गोप्य राखिएको छ ॥६३॥

एतद्यः कुरुते नित्यमभ्यासं याममात्रतः ।
मृत्युं जयति स योगी प्रलये नापि सीदति ॥६४॥

यसरी जो योगी प्रतिदिन एक प्रहर-(तीन घण्टा) सम्म यस

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

मुद्राको अभ्यास गर्दछ उसले मृत्युलाई जित्छ र प्रलय कालमा पनि उसको नाश हुँदैन ॥६४॥

कुरुतेऽमृतपानं यः सिद्धानां समतामियात् ।
स सेव्यः सर्वलोकानां बन्धमेनं करोति यः ॥६५॥

जो साधक सहस्रदल कमलबाट द्रवित अमृतरस पान गर्दछ ऊ सिद्धहरू समान हुन्छ । यो बन्धको अभ्यास गर्ने साधक सबै लोकमा पूजनीय हुन्छ ॥६५॥

८. उड्डान बन्ध वर्णन

अथ उड्डान बन्धः ।
नाभेरूर्ध्वमधश्चापि तानं पश्चिममाचरेत् ।
उड्डानबंध एष स्यात्सर्वदुःखौघनाशनः ॥६६॥
उदरे पश्चिमं तानं नाभेरूर्ध्वं तु कारयेत् ।
उड्डानाख्योऽत्र बन्धोऽयं मृत्युमातङ्गकेशरी ॥६७॥

अब उड्डान बन्ध प्रारम्भ गरिन्छ ।

नाभिदेखि माथि र तलको पेटलाई तानेर पश्चिमतर्फ अर्थात् पीठमा सटाउने । यसैलाई उड्डीयान बन्ध भनिन्छ जुन सबै पाप तथा दुःख नाशक छ । पेटलाई पीठतर्फ तानेर नाभिभन्दा माथि ल्याउने (ता कि पेट पूर्णरूपले संकुचित होस्) । यही नै उड्डीयान बन्ध हो जुन मृत्युरूपी हात्तीलाई नियन्त्रण गर्ने सिंह जस्तै छ ॥६६-६७॥

नित्यं यः कुरुते योगी चतुर्वारं दिने दिने ।
तस्य नाभेस्तु शुद्धिः स्याद्येन सिद्धो भवेन्मरुत् ॥६८॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

जो योगी नित्य प्रति दिन चारपटक यस बन्धको अभ्यास गर्दछ उसको नाभि शुद्धि हुन्छ जसबाट वायु सिद्ध हुन्छ ॥६८॥

षण्मासमभ्यसन्योगी मृत्युं जयति निश्चितम् ।
तस्योदराग्निर्ज्वलति रसवृद्धिः प्रजायते ॥६९॥

यस बन्धको छ महीनासम्म अभ्यास गरेर योगीले मृत्युमाथि विजय प्राप्त गर्दछ र उसको जठराग्नि प्रदीप्त भई (शरीरमा) रस वृद्धि हुन्छ ॥६९॥

अनेन सुतरां सिद्धिर्विग्रहस्य प्रजायते ।
रोगाणां संक्षयश्चापि योगिनो भवति ध्रुवम् ॥७०॥

यसबाट स्वयमेव विग्रहसिद्धि प्राप्त हुन्छ र निश्चय नै यसले योगीका सम्पूर्ण रोगहरूको नाश गर्दछ ॥७०॥

गुरोर्लब्ध्वा प्रयत्नेन साधयेत्तु विचक्षणः ।
निर्जने सुस्थिने देशे बन्धं परम दुर्लभम् ॥७१॥

गुरुबाट साधना विधि प्राप्त गरेर विद्वान् योगीले सावधानीपूर्वक यस परम दुर्लभ बन्धको एकान्त तथा रमणीय स्थानमा साधना गरोस् ॥७१॥

९. वज्रोली मुद्रा वर्णन

अथ वज्रोलीमुद्रा ।
वज्रोली कथयिष्यामि संसारध्वान्तनाशिनीम् ।
स्वभक्तेभ्यः समासेन गुह्याद्गुह्यतमामपि ॥७२॥
स्वेच्छया वर्तमानोऽपि योगोक्तनियमैर्विना ।

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

मुक्तो भवति गार्हस्थो वज्रोल्यभ्यासयोगतः ॥७३॥
वज्रोल्यभ्यासयोगोऽयं भोगे युक्तेऽपि मुक्तिदः ।
तस्मादतिप्रयत्नेन कर्तव्यो योगिभिः सदा ॥७४॥

अब वज्रोली मुद्रा कथन प्रारम्भ गरिन्छ ।

म मेरा भक्तहरूको (हितको) लागि संसारको अन्धकारलाई नाश गर्ने गुह्यभन्दा पनि गुह्यतम वज्रोली मुद्राको बारेमा संक्षेपमा बताउँदछु । स्वेच्छापूर्वक गृहस्थ जीवनमा रहेर साधक योगोक्त नियमहरू विना पनि वज्रोली मुद्राको अभ्यासबाट जीवन मुक्त हुन्छ । यस वज्रोली मुद्राको (योग) अभ्यास भोगी पुरुषहरूका लागि पनि मुक्तिदायक छ । त्यसकारण योगीहरूका लागि त विशेष प्रयत्नपूर्वक नित्य यस मुद्राको अभ्यास गर्नु कर्त्तव्य नै हो ॥७२-७४॥

आदौ रजः स्त्रियो योन्याः यत्नेन विधिवत्सुधीः ।
आकुंच्य लिंगनालेन स्वशरीरें प्रवेशयेत् ॥७५॥
स्वकं स्वकं बिन्दुञ्च सम्बध्य लिंगचालनमाचरेत् ।
दैवाच्चलति चेदूर्ध्वं निबद्धो योनिमुद्रया ॥७६॥

पहिले विद्वान् साधकले विधि अनुसार यत्नपूर्वक लिङ्ग आधार स्थानलाई (गुदा स्थानलाई) संकुचन गरी लिंगनालद्वारा स्त्रीको योनिबाट रज खिची आफ्ना शरीरमा प्रवेश गराओस् । आफ्नो बिन्दुलाई राम्ररी नियन्त्रण गरेर लिंगचालन गरोस् । (उक्त क्रिया गर्दा) दैववशात् (अकस्मात्) बिन्दु आफ्नो स्थानबाट झर्न (पतन हुन) लाग्यो (आँट्यो) भने अर्थात् वीर्यपात हुने स्थिति आयो भने योनिमुद्राद्वारा त्यसलाई राम्ररी रोकोस् ॥७५-७६॥

वाममार्गेऽपि तद्बिन्दुं नीत्वा लिंगं निवारयेत् ।

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

क्षणमात्रं योनितो यः पुमांश्चालनमाचरेत् ॥७७॥
गुरूपदेशतो योगी हुं हुं कारेण योनितः ।
अपानवायुमाकुंच्य बलादाकृष्य तद्रजः ॥७८॥

(माथिं बताइएअनुसार साधकले बिन्दुलाई रोकेर (बाँधेर) माथितिर खिचोस्) र बायाँ भागमा त्यस बिन्दुलाई स्थिर राखेर क्षणभरको लागि लिंगचालन क्रियालाई रोकोस् अनि गुरुको उपदेशानुसार साधक (योगी) हुँ हुँकार शब्दलाई उच्चारण गर्दै फेरि लिङ्गचालन क्रियामा लागोस् र बलपूर्वक अपान वायुलाई आकुंचन गर्दै अर्थात् लिङ्ग आधार स्थानलाई खुम्च्याएर अपान वायुलाई माथितिर तान्दै (खिच्दै) रजलाई आकर्षण गरोस् ॥७७-७८॥

अनेन विधिना योगी क्षिप्रं योगस्य सिद्धये ।
भव्यभुक् कुरुते योगी गुरुपादाब्जपूजकः ॥७९॥
बिंदुर्विधुमयो ज्ञेयो रजः सूर्यमयस्तथा ।
उभयोर्मेलनं कार्य स्वशरीरे प्रवेशयेत् ॥८०॥

यस विधिअनुसार योगीलाई चाँडै नै योग सिद्धि प्राप्त हुन्छ । गुरुको चरणकमल पूजा गर्ने योगीले भव्य रस-पान (सहस्रदल कमलबाट द्रवित अमृतरस) गर्दछ । साधकले बिन्दुलाई चन्द्रमा स्वरूप र रजलाई सूर्य स्वरूप जानेर दुवैलाई संयुक्त गरी आफ्नो शरीरमा प्रवेश गराओस् ॥७९-८०॥

अहं बिन्दू रजः शक्तिरुभयोर्मेलनं यदा ।
योगिनां साधनावस्था भवेद्दिव्यं वपुस्तदा ॥८१॥
मरणं बिन्दुपातेन जीवनं बिन्दुधारणे ।
तस्मादतिप्रयत्नेन कुरुते बिन्दुधारणम् ॥८२॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

जब मेरो स्वरूप-(शिव स्वरूप) मा बिन्दु र शक्ति स्वरूपमा रजलाई मानेर योगीले दुवैको मिलन गर्दछ तब उसको शरीर तथा साधनावस्था दिव्य हुन जान्छ । बिन्दुपात (वीर्यपतन) हुँदा मरण हुन्छ भने बिन्दु धारणबाट जीवन रहन्छ । त्यसकारण विशेष प्रयत्नपूर्वक (सावधानीपूर्वक) साधकले आफ्नो बिन्दु धारण गरोस् ॥८१-८२॥

जायते म्रियते लोके बिन्दुना नात्र संशयः ।
एतज्ज्ञात्वा सदा योगी बिन्दुधारणमाचरेत् ॥८३॥
सिद्धे बिन्दौ महायत्ने किं न सिध्यति भूतले ।
यस्य प्रसादान्महिमा ममाप्येतादृशो भवेत् ॥८४॥

शरीरधारीको जन्म-मरण बिन्दुबाट नै हुन्छ भन्ने कुरामा कुनै सन्देह छैन । यस कुरालाई जानेर योगीले सदा बिन्दु धारण गरोस् । महान् यत्नपूर्वक प्राप्त भएको बिन्दु-सिद्धिले यस पृथ्वी तलमा के सिद्ध हुन सक्तैन र ? यसको (बिन्दु-रक्षाको) प्रसादबाट नै मलाई (यो) महिमा प्राप्त भएको छ । बिन्दु धारण गर्ने साधक पनि मेरै समान हुनेछ ॥८३-८४॥

बिन्दुः करोति सर्वेषां सुखं दुखं च संस्थितः ।
संसारिणां विमूढानां जरामरणशालिनाम् ॥८५॥
अयं शांकरो योगो योगिनामुत्तमोत्तमः ।
अभ्यासात्सिद्धिर्माप्नोति भोगयुक्तोऽपि मानवः ॥८६॥

बिन्दुले नै संसारी, विमूढ तथा जरामरणशील सारा प्राणीहरूलाई सुख-दुःखमा स्थित गर्दछ । यसकारण योगीहरूका लागि अति उत्तम परम कल्याणकारी यो शिव योग हो जसको अभ्यासबाट योगयुक्त

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

मानवले पनि सिद्धि प्राप्त गर्न सक्तछ ॥८५-८६॥

सकलः साधितार्थोऽपि सिद्धो भवति भूतले ।
भुक्त्वा भोगानशेषान्वै योगनानेन निश्चितम् ॥८७॥
अनेन सकला सिद्धिर्योगिनां भवति ध्रुवम् ।
सुखभोगेन महता तस्मादेनं समभ्यसेत् ॥८८॥

(यसबाट) संसारमा सबै वाञ्छित वस्तुहरूको सिद्धि (प्राप्ति) हुन्छ । यस योगको अभ्यासबाट सिद्ध भएको साधकले आफ्ना अशेष भोगहरूलाई भोगेर निश्चय नै सुखपूर्वक रहन्छ । योगीलाई यस मुद्राको साधनाद्वारा अवश्यै सम्पूर्ण सिद्धिहरू प्राप्त हुन्छन् । किनकि यो साधना महान् सुख भोग गर्दै सिद्ध हुन्छ । त्यसकारण साधकले यस वज्रोली मुद्राको अभ्यास गरोस् ॥८७-८८॥

सहजोल्यमरोलीं च वज्रोल्या भेदतो भवेत् ।
येन केन प्रकारेण बिन्दुं योगी प्रचारयेत् ॥८९॥

वज्रोली मुद्राको भेदबाट नै सहजोली र अमरोली दुईवटा मुद्रा हुन गएका छन् । जुनसुकै प्रकारले होस्, योगीले आफ्नो बिन्दु धारण गरोस् यो नै महत्वपूर्ण कुरा हो ॥८९॥

(क) अमरोली मुद्रा वर्णन

दैवाच्चलति चेद्वेगे मेलनं चन्द्रसूर्ययोः ।
अमरोलिरियं प्रोक्ता लिंगनालेन शोषयेत् ॥९०॥

अकस्मात् उद्वेगवश (तीव्र उत्तेजनाका कारणले) बिन्दु आफ्नो स्थानबाट पतन भएर रज र त्यस बिन्दुको मिलन गर्न साधकको

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

प्रयास सार्थक भयो भने यसलाई अमरोली मुद्रा भनिन्छ। यस मुद्रामा लिंगनाल अर्थात् वीर्यवाहिनी नलीद्वारा साधकले रज र बिन्दुलाई शोषण गरोस् ॥९०॥

(ख) सहजोली मुद्रा वर्णन

गतं बिन्दुं स्वकं योगी बन्धयेद्योनिमुद्रया ।
सहजोलिरियं प्रोक्ता सर्वतन्त्रेषु गोपिता ॥९१॥
संज्ञाभेदात्भवेद्भेदः कार्य तुल्यगतिर्यदि ।
तस्मात्सर्वप्रयत्नेन साध्यते योगिभिः सदा ॥९२॥

आफ्नो स्थानबाट चलायमान बिन्दुलाई योगीले योनि मुद्राद्वारा बन्ध गरोस् अर्थात् रोकोस् । यसलाई नै सहजोली मुद्रा भनिएको छ जुन सबै तन्त्रहरूमा गोपनीय छ। सज्ञा भेदका कारणले वज्रोली मुद्राको अमरोली र सहजोली दुईवटा भेद भए तापनि दुवैको कार्य एउटै छ । त्यसकारण सबै प्रयत्नपूर्वक अर्थात् सम्पूर्ण सावधानीकासाथ योगीले यी मुद्राहरूको सदा (नित्य) साधना अर्थात् अभ्यास गरून् ॥९१-९२॥

अयं योगो मया प्रोक्तो भक्तानां स्नेहतः प्रिये ।
गोपनीयः प्रयत्नेन न देयो यस्य कस्यचित् ॥९३॥
एतद्गुह्यतमं गुह्यं न भूतं न भविष्यति ।
तस्मादेतत्प्रयत्नेन गोपनीयं सदा बुधैः ॥९४॥

हे प्रिये ! मैले आफ्ना भक्तहरूको स्नेहका कारणलें नै यो योगको बारेमा बताएको छु। साधकले यसलाई सावधानीपूर्वक गोप्य राखोस् र जोसुकैलाई नदेओस्। यो वज्रोली मुद्राभन्दा अधिक गुह्यतम

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

साधना न भूतमा थियो- न भविष्यमा नै हुनेछ। त्यसकारण बुद्धिमान् साधकले यसलाई सावधानीपूर्वक गोप्य नै राखोस् ॥९३-९४॥

स्वमूत्रोत्सर्गकाले यो बलादाकृष्य वायुना।
स्तोकं स्तोकं त्यजेन्मूत्रमूर्ध्वमाकृष्य तत्पुनः ॥९५॥
गुरूपदिष्टमार्गेण प्रत्यहं यः समाचरेत्।
बिन्दुसिद्धिर्भवेत्तस्य महासिद्धिप्रदायिका ॥९६॥

आफ्नो मूत्र त्याग गर्ने बेलामा साधकले बलपूर्वक वायुलाई आकर्षण गर्दै (माथितिर तान्दै) थोरै थोरै मुत्र त्यागोस् अनि त्यसलाई पुनः माथितिर आकर्षित गरोस्। गुरुद्वारा निर्देशित मार्ग (विधि) अनुसार जसले यस मुद्राको नित्य (प्रतिदिन) अभ्यास गर्दछ त्यसको (अवश्यै) बिन्दु सिद्धि हुनेछ र यही बिन्दु सिद्धि साधकका लागि महान् सिद्धिदायक हुनेछ ॥९५-९६॥

षण्मासमभ्यसेद्यो वै प्रत्यहं गुरुशिक्षया।
शताङ्गनानां भोगेऽपि तस्य बिन्दुर्न नश्यति ॥९७॥
सिद्धे बिन्दौ महायत्ने किं न सिध्यति पार्वति।
ईशत्वं यत्प्रसादेन ममापि दुर्लभं भवेत् ॥९८॥

गुरुद्वारा प्रदान गरिएको शिक्षा अनुसार जो साधकले यस मुद्राको दैनिक छ महीनासम्म अभ्यास गर्दछ उसले एक शय स्त्रीहरूसँग सम्भोग गरे तापनि त्यसको बिन्दु-क्षय हुनेछैन। हे पार्वती! यसरी जब महान् प्रयत्नद्वारा बिन्दु सिद्ध हुन्छ तब त्यस साधकले के के सिद्ध गर्न सक्तैन र? यस (बिन्दु सिद्धि) को प्रसादद्वारा नै मलाई दुर्लभ ईशत्व प्राप्ति भएको छ र उपरोक्त साधनाबाट साधकलाई प्राप्त हुने सिद्धि पनि ईशत्व प्राप्ति सरह महान् तथा दुर्लभ हुनेछ ॥९७-९८॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

१०. शक्तिचालन मुद्रा वर्णन

अथ शक्तिचालन मुद्रा ।
आधारकमले सुप्तां चालयेत्कुण्डलीं दृढाम् ।
अपानवायुमारुह्य बलादाकृष्य बुद्धिमान् ।
शक्तिचालनमुद्रेयं सर्वशक्तिप्रदायिनी ॥९९॥

अब शक्तिचालन मुद्रा आरम्भ गरिन्छ ।

आधार कमलमा अर्थात् मूलाधार चक्रमा सुतेर रहेकी कुण्डलिनीलाई बुद्धिमान् साधकले अपान वायुमाथि आरूढ भएर (चढेर) बलपूर्वक आकर्षित गरी दृढतापूर्वक चालन गरोस् अर्थात् उठाओस् । यो नै सर्वशक्ति प्रदायक (सम्पूर्ण शक्ति प्रदान गर्ने) शक्तिचालन मुद्रा हो ॥९९॥

शक्तिचालनमेवं हि प्रत्यहं यः समाचरेत् ।
आयुर्वृद्धिर्भवेत्तस्य रोगाणां च विनाशनम् ॥१००॥

जसले यस शक्तिचालन मुद्राको नित्य अभ्यास गर्दछ त्यसका सबै रोगहरू नाश भई आयु वृद्धि हुन्छ ॥१००॥

विहाय निद्रा भुजंगी स्वयमूर्ध्वं भवेत्खलु ।
तस्मादभ्यासनं कार्यं योगिना सिद्धमिच्छता ॥१०१॥

(यस मुद्राद्वारा) भुजंगी (कुण्डलिनी) निन्द्रा त्यागेर (जागृत भएर) स्वयं स्वतः माथितिर चढ्न थाल्दछिन् । त्यसकारण सिद्धि प्राप्त गर्न चाहने योगीले यस मुद्राको अभ्यास कार्य गरोस् ॥१०१॥

यः करोति सदाभ्यासं शक्तिचालनमुत्तमम् ।
येन विग्रहसिद्धिः स्यादणिमादिगुणप्रदा ।

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

गुरूपदेशविधिना तस्य मृत्युभयं कुतः ॥१०२॥

जसले यस उत्तम शक्तिचालन मुद्राको निरन्तर अभ्यास गर्दछ उसले विग्रह-सिद्धि तथा त्यसबाट अणिमादि सिद्धि (शक्ति) प्राप्त गर्दछ । गुरुद्वारा निर्देशित विधि अनुसार जसले यस मुद्राको साधना गर्दछ, त्यसको (लागि) मृत्यु भय कहाँ छ र ? ॥१०२॥

मुहूर्तद्वयपर्यन्तं विधिना शक्तिचालनम् ।
यः करोति प्रयत्नेन तस्य सिद्धिरदूरतः ।
युक्तासनेन कर्तव्यं योगिभिः शक्तिचालनम् ॥१०३॥

विधि अनुसार दुई मुहुर्त्त-(अठचालीस मिनेट) सम्म प्रयत्नपूर्वक जो शक्तिचालन मुद्राको अभ्यास गर्दछ त्यसको लागि सिद्धि टाढा हुँदैन । उपयुक्त आसनमा बसेर यस मुद्राको अभ्यास गर्नु योगीको कर्तव्य हो ॥१०३॥

एतत्तुमुद्रादशकं न भूतं न भविष्यति ।
एकैकाभ्यासने सिद्धः सिद्धो भवति नान्यथा ॥१०४॥

यी दश मुद्राहरू समान (बराबर) अन्य मुद्रा वा साधनहरू न त भूतमा थिए न त भविष्यमा नै हुनेछन् । यी मध्ये कुनै एक मुद्राको अभ्यासबाट साधकले सिद्धि प्राप्त गरी सिद्ध हुनेछ । यसमा अन्यथा हुनेछैन ॥१०४॥

इति श्रीशिवसंहितायां हरगौरीसंवादे मुद्रा कथनं नाम चतुर्थपटलः समाप्तः ॥४॥

श्री शिव संहिताको हरगौरीसंवाद मुद्रा कथन नामक चौथो अध्याय समाप्त भयो ॥४॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

ॐ नमः शिवाय

पाँचौं अध्याय

योग खण्ड/प्रकरण

श्री देव्युवाच ॥

ब्रूहि वाक्यमीशान परमार्थधियं प्रति ।

ये विघ्नाः सन्ति लोकानां वद मे प्रिय शंकर ॥१॥

देवी पार्वतीले भन्नुभयो:- हे ईशान (ईश्वर) ! हे प्रिय शंकर ! परमार्थ प्राप्तिका लागि साधना गर्ने मुमुक्षहरूलाई (योगमा) आइपर्ने जुन विघ्नहरू छन् ती मलाई बताउनुहोस् ॥१॥

योगका विघ्नहरू

१. भोग नै परम बन्धन

ईश्वर उवाच ॥

श्रृणु देवी प्रवक्ष्यामि यथा विघ्नाः स्थिताः सदा ।

मुक्तिं प्रति नराणाञ्च भोगः परमबन्धनः ॥२॥

भगवान् शिवले भन्नुभयो:- हे देवी ! सुन । योगको मार्गमा सदा रहने सबै विघ्नहरूको बारेमा म तिमीलाई बताउँदछु । मनुष्यको मोक्षको लागि भोग नै सबैभन्दा ठूलो बन्धन हो ॥२॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

२. भोगरूपी विघ्न

अथ भोगरूपयोगविघ्नकथनम् ॥
नारी शय्यासंन वस्त्रं धनमस्य विडम्बनम् ।
ताम्बूलं भक्ष्ययानानि राज्यैश्वर्यविभूतयः ॥३॥
हैमं रौप्यं तथा ताम्रं रत्नञ्चागुरुधेनवः ।
पाण्डित्यं वेदशास्त्राणि नृत्यं गीतं विभूषणम् ॥४॥
वंशी वीणा मृदङ्गाश्च गजेंद्रश्चाश्ववाहनम् ।
दारापत्यानि विषया विघ्ना ऐते प्रकीर्तिताः ।
भोगरूपा इमे विघ्ना धर्मरूपानिमाञ्छृणु ॥५॥

अब भोगरूपी योगका विघ्नहरूको वर्णन गरिन्छ । नारी, शय्या (ओछ्यान, खाट, पलङ्ग आदि) आसन, वस्त्र र धन योगका विडम्बना (धोका र कष्टरूपी विघ्न) हुन् । पान, स्वादिष्ट भोजन, सवारी साधन, राज्य, सत्ता, शक्ति; सुन, चाँदी र तामा, रत्न, अगरु (सुगन्धित धूप) र गाईवस्तु, पाण्डित्य (प्रदर्शन), वेद र शास्त्र-(को ज्ञान तथा व्याख्यान्); नृत्य, गान र आभूषण (गहना, अलंकार); बाँसुरी, वीणा र मृदङ्ग (मादल आदि) वादन; हात्ती तथा घोडामा सवारी; श्रीमती र छोरा-छोरीहरू, सांसारिक सुख-भोग आदि यी सबै भोगरूपी (भोगबाट उत्पन्न हुने) विघ्नहरू हुन् । अब म धर्मरूपी विघ्नहरूको बारेमा बताउँदछु, सुन ॥३-५॥

३. धर्मरूपी विघ्न

अथ धर्मरूपयोगविघ्नकथनम् ।
स्नानं पूजाविधिर्होमं तथा मोक्षमयी स्थितिः ।
व्रतोपवासनियममौनमिन्द्रियनिग्रहः ॥६॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

ध्येयो ध्यानं तथा मन्त्रो दानं ख्यातिर्दिशासु च ।
वापीकूपतडागादिप्रासादारामकल्पना ॥७॥
यज्ञं चान्द्रायणं कृच्छ्रं तीर्थानि विविधानि च ।
दृश्यन्ते च इमे विघ्ना धर्मरूपेण संस्थिताः ॥८॥

अब धर्मरूपी योगका विघ्नहरूको वर्णन गरिन्छ । स्नान, पूजा, होम, मोक्षमयी स्थिति (सुख-दुःखादिरहित निर्द्वन्द्व अवस्था), व्रत, उपवास, नियम पालन (धार्मिक), मौन (व्रत), इन्द्रियनिग्रह, ध्येय वस्तुको ध्यान, मन्त्रोच्चारण वा मन्त्रजप, दान, चारैदिशामा फैलिएको ख्याति, जलाशय, कूप, तलाउ (सरोवर), प्रासाद (भवन) वृक्षवाटिका आदिको कल्पना तथा निर्माण, यज्ञ र कृच्छ्र (दुःखदायी तथा जोखिमपूर्ण) चान्द्रायणादि व्रत तथा उपवासहरू, विविध तीर्थयात्रा (भ्रमण) आदि यी सबै धर्मकोरूपमा रहेका विघ्नहरू देखिन्छन् ॥६-८॥

४. ज्ञानरूपी बिघ्न

अथ ज्ञानुरूपविघ्नकथनम् ।
यत्तु विघ्नं भवेज्ज्ञानं कथयामि वरानने ।
गोमुखं स्वासनं कृत्वा धौतिप्रक्षालनं च तत् ॥९॥
नाडीसञ्चारविज्ञानं प्रत्याहारनिरोधनम् ।
कुक्षिसंचालनं क्षिप्रं प्रवेश इन्द्रियाध्वना ।
नाडीकर्माणि कल्याणि भोजनं श्रूयतां मम ॥१०॥

अब ज्ञानरूपी विघ्नहरूको बारेमा वर्णन गरिन्छ ।

हे पार्वती ! अब म ज्ञानरूपी (ज्ञानबाट उत्पन्न हुने) विघ्नहरूको बारेमा बताउँदछु । गोमुखासनमा बसेर धौती पक्षालन (हठयोगको

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

षट्कर्म मध्ये एउटा) क्रिया, नाडी सञ्चार तथा इन्द्रियनिग्रह ज्ञान, शीघ्र उदर (पेट) सञ्चालनद्वारा कुण्डलिनी जगाउने चेष्टा, इन्द्रियहरूको मार्गमा प्रवेश, नाडीकर्मको ज्ञान आदि यी सबै ज्ञानरूपी विघ्न हुन् । हे कल्याणी ! अब भोजनको बारेमा लिइएको गलत धारणाको बारेमा सुन ॥९-१०॥

५. भोजन तथा संगतरूपी विघ्न

नवधातुरसं छिन्धि शुष्ठिकास्ताडयेत्पुनः ।
एककालं समाधिः स्याल्लिंगभूतमिदं श्रृणु ॥११॥

नवधातु रस पिएर अनि सूठोको चूर्ण खाएर शीघ्र अर्थात् तत्कालै समाधि हुन्छ भन्ने कुरा गलत हो । अब संगत (को प्रभाव) र यसको गलत धारणाको बारेमा सुन ॥११॥

सङ्गमं गच्छ साधूनां संकोचं भज दुर्जनात् ।
प्रवेशनिर्गमे वायोर्गुरुलक्षं विलोकयेत् ॥१२॥

"साधुको संगत गर र दुर्जनदेखि टाढै रहू" भन्ने भनाइ एक गलत विचार हो । पूरक तथा रेचन गरिएको प्राणवायुको गुरुता र लघुताको अवलोकन गर्ने कार्य पनि एक गलत अवधारणा हो ॥१२॥

६. शास्त्रीय मतरूपी विघ्न

पिण्डस्थं रूपसंस्थञ्च रूपस्थं रूपवर्जितम् ।
ब्रह्मैतस्मिन्मतावस्था हृदयञ्च प्रशाम्यति ।
इत्येते कथिता विघ्ना ज्ञानरूपे व्यवस्थिताः ॥१३॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

"ब्रह्म अर्थात् परब्रह्म (हरेक प्राणीको) शरीरमा विद्यमान छ," "त्यो (ब्रह्म) नै (हरेक) रूपको (विविध प्राणी तथा वस्तुको) संस्थापक (निर्माणकर्ता) हो," "त्यसको रूप छ अर्थात् त्यो साकार छ," "त्यसको रूप छैन अर्थात् त्यो निराकार छ," "त्यो (ब्रह्म) नै सर्वस्व हो" आदि यी सबै मनलाई सान्त्वना दिने (शान्त पार्ने) मतहरू विघ्न नै हुन् । यस्ता धारणाहरू नै ज्ञानको रूपमा रहेका विघ्नहरू हुन् ॥१३॥

चार किसिमका योगहरू

अथ चतुर्विधयोगकथनम् ।
मन्त्रयोगो हठश्चैव लययोगस्तृतीयकः ।
चतुर्थो राजयोगः स्यात्स द्विधाभाववर्जितः ॥१४॥

अब चार किसिमका योगहरूको वर्णन गरिन्छ ।

योग चार किसिमका हुन्छन् :- (१) मन्त्रयोग, (२) हठयोग, (३) लययोग र (४) राजयोग जुन द्वैतरहित छ अर्थात् अद्वैत छ ॥१४॥

चार किसिमका साधकहरू

चतुर्धा साधको ज्ञेयो मृदुमध्याधिमात्रकाः ।
अधिमात्रतमः श्रेष्ठो भवाब्धौ लंघनक्षमः ॥१५॥

चार किसिमका साधकहरू हुन्छन् भन्ने कुरा जान:- (१) मृदु, (२) मध्यम, (३) अधिमात्र (उत्तप्त) र (४) अधिमात्रतम (अति उत्तप्त) । यी मध्ये अधिमात्रतम साधक सबैभन्दा श्रेष्ठ हुन्छ, (किनभने ऊ) संसारसागर पार गर्न सक्षम हुन्छ ॥१५॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

१. मृदु साधकको लक्षण

अथ मृदुसाधकलक्षणम् ।
मन्दोत्साही सुसंमूढो व्याधिस्थो गुरुदूषकः ।
लोभी पापमतिश्चैव बह्वाशी वनिताश्रयः ॥१६॥
चपलः कातरो रोगी पराधीनोऽतिनिष्ठुरः ।
मन्दाचारो मन्दवीर्यो ज्ञातव्यो मृदुमानवः ॥१७॥
द्वादशाब्दे भवेत्सिद्धिरेतस्य यत्नतः परम् ।
मन्त्रयोगाधिकारी स ज्ञातव्यो गुरुणा ध्रुवम् ॥१८॥

अब मृदु साधकको लक्षण बताइन्छ ।

मन्द उत्साह भएको, विस्मरणशील, व्याधिग्रस्त, गरूप्रति द्वेष भाव राख्ने, लोभी, पाप मति भएको, स्त्रीहरूमा आसक्त, पत्नीमा आश्रित, चञ्चल (मन भएको), काँतर, रोगी, पराधीन, अतिनिर्दयी, मन्द आचरण तथा मन्द वीर्य (कमजोर) भएको-माथिका यी मृदु मानव (साधक) हुन् भन्ने कुरा जान । महान् प्रयत्नद्वारा बाह्र वर्षमा यस्ता साधकले सिद्धि प्राप्त गर्दछन् । गुरुले निश्चय नै यस्ता साधक मन्त्रयोगका अधिकारी हुन्छन् अर्थात् मन्त्रयोगका लागि लायक हुन्छन् भन्ने कुरा थाहा पाओस् अर्थात् जानोस् ॥१६-१८॥

२. मध्यम साधकको लक्षण

अथ मध्यम साधकलक्षणम् ।
समबुद्धिः क्षमायुक्तः पुण्याकांक्षी प्रियंवदः ।
मध्यस्थः सर्वकार्येषु सामान्यः स्यान्न संशयः ॥
एतज्ज्ञात्वैव गुरुभिर्दीयते मुक्तितो लयः ॥१९॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अब मध्यम साधकको लक्षण बताइन्छ ।

समबुद्धि (उदार चित्त) भएको, क्षमाशील, पुण्य आकांक्षा भएको, प्रियवादी (मीठो बोली भएको), सबै कार्य र परिस्थितिमा संशयरहित भएर मध्यस्थ (तटस्थ) रहने यी मध्यम साधक हुन् भन्ने कुरा जानेर गुरुले मुक्ति मार्गको रूपमा लययोगको दीक्षा देओस् ॥१९॥

३. अधिमात्र साधकको लक्षण

अथ अधिमात्रसाधकलक्षणम् ।
स्थिरबुद्धिर्लये युक्तः स्वाधीनो वीर्यवानपि ।
महाशयो दयायुक्तः क्षमावान् सत्यवानपि ॥२०॥
शूरो वयःस्थः श्रद्धावान् गुरुपादब्जपूजकः ।
योगाभ्यासरतश्चैव ज्ञातव्यश्चाधिमात्रकः ॥२१॥
एतस्य सिद्धिः षड्वर्षे भवेदभ्यासयोगतः ।
एतस्मै दीयते धीरो हठयोगश्च साङ्गतः ॥२२॥

अब अधिंमात्र साधकको लक्षण बताइन्छ ।

स्थिर बुद्धि भएको, लययोगको ज्ञाता, स्वाधीन, वीर्यवान् (शक्तिशाली), महात्मा, दयावान्, क्षमावान्, सत्यवान् शुरवीर, ध्यानरत, श्रद्धावान्, गुरुको चरणकमल पूजा गर्ने, योग साधनारत- यस्ता मानवलाई अधिमात्र साधक भनेर जान । निरन्तर अभ्यासरत भएर यस्ता साधकले छ वर्षमा सिद्धि प्राप्त गर्दछन् । (गुरुद्वारा) यस्ता धीर साधकलाई अङ्गसहित हठयोगको दीक्षा दिइयोस् ॥२०-२२॥

४. अधिमात्रतम साधकको लक्षण

अथ अधिमात्रतमसाधकलक्षणम् ।

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

महावीर्यान्वितोत्साही मनोज्ञः शौर्यवानपि ।
शास्त्रज्ञोऽभ्यासशीलश्च निर्मोहश्च निराकुलः ॥२३॥
नवयौवनसम्पन्नो मिताहारी जितेन्द्रियः ।
निर्भयश्च शुचिर्दक्षो दाता सर्वजनाश्रयः ॥२४॥
अधिकारी स्थिरो धीमान् यथेच्छावस्थितः क्षमी ।
सुशीलो धर्मचारी च गुप्तचेष्टः प्रियंवदः ॥२५॥
शास्त्रविश्वाससम्पन्नो देवता गुरुपूजकः ।
जनसंगविरक्तश्च महाव्याधि विवर्जितः ॥२६॥
अधिमात्रव्रतज्ञश्च सर्वयोगस्य साधकः ।
त्रिभिः संवत्सरैः सिद्धिरेतस्य नात्र सशयः ॥
सर्वयोगाधिकारी स नात्र कार्या विचारणा ॥२७॥

अब अधिमात्रतम साधकको लक्षण बताइन्छ ।

जो महान् वीर्ययुक्त, महान् उत्साही, मनोहर, वीरताले सम्पन्न, शास्त्रको ज्ञाता, अभ्यासशील, मोहरहित, आकुलतारहित, नव यौवन सम्पन्न, मर्यादित भोजन गर्ने, जितेन्द्रिय, भयरहित, पवित्र, दक्ष, दाता, सबैको आश्रयदाता अर्थात् सहयोगी, अधिकारी, स्थिर, विद्वान्, सन्तोषी, क्षमावान् सुशील, धार्मिक, आफ्नो साधनालाई गोप्य राख्ने, मृदुभाषी, शास्त्रमा विश्वास राख्ने, देवता र गुरुको पूजा गर्ने, जन समूहको संगत र सम्पर्कबाट विरक्त (टाढै) रहने, महाव्याधिबाट मुक्त, अधिमात्रव्रतको ज्ञाता, सम्पूर्ण (हरेक किशमका) योगका साधक छन्, निश्चय नै यिनले तीन वर्षमा सिद्धि प्राप्त गर्दछन् । यसमा कुनै संशय छैन । यी सर्वयोगका अधिकारी हुन्छन् । यसमा अन्य कुनै कुराको विचार गर्नुपर्ने आवश्यकता छैन ॥२३-२७॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

प्रतीकोपासना

अथ प्रतीकोपासनम् ।
प्रतीकोपासना कार्या दृष्टादृष्टफलप्रदा ।
पुनाती दर्शनादत्र नात्र कार्या विचारणा ॥२८॥

अब प्रतीकोपासना बारे बताइन्छ ।

प्रतीकोपासनाले दृष्ट र अदृष्ट दुवै फल दिन्छ । यसको दर्शनले मात्र पनि उपासक पवित्र हुन्छ । यसमा विचार गर्नु पर्ने कुरा केही छैन ॥२८॥

१. प्रतीकोपासना विधि

गाढातपे स्वप्रतिविम्बतेश्वरं
निरीक्ष्य विस्फारितलोचनद्वयम् ।
यदा नभः पश्यति स्वप्रतीकं
नभोङ्गणे तत्क्षणमेव पश्यति ॥२९॥

प्रखर घाम लागेको बेलामा साधकले आफ्ना दुवै नेत्रलाई स्थिर राखेर आफ्नो ईश्वरीय प्रतिबिम्बलाई हेरोस् । जब साधकले आकाशमा उसको आफ्नो प्रतीक (प्रतिबिम्ब) देख्दछ तब तत्कालै उसले ईश्वरलाई देख्दछ ॥२९॥

प्रत्यहं पश्यते यो वै स्वप्रतीकं नभोङ्गणे ।
आयुर्वृद्धिर्भवेत्तस्य न मृत्युः स्यात्कवाचन ॥३०॥

जो साधक प्रतिदिन आकाशमा आफ्नो प्रतीक (प्रतिबिम्ब) हेर्दछ उसको आयु वृद्धि हुन्छ र कहिल्यै पनि (अकाल) मृत्यु हुँदैन ॥३०॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

यदा पश्यति सम्पूर्णं स्वप्रतीकं नभोङ्गणे ।
तदा जयमवाप्नोति वायुं निर्जित्य सञ्चरेत् ॥३१॥

जब आकाशमा आफ्नो सम्पूर्ण प्रतिबिम्ब देख्दछ तब उसले विजय प्राप्त गर्दछ अनि वायुलाई जितेर (जहाँसुकै) विचरण गर्दछ ॥३१॥

२. प्रतीकोपासनाको फल

यः करोति सदाभ्यासं चात्मानं वन्दते परम् ।
पूर्णानन्दैकपुरुषं स्वप्रतीकप्रसादतः ॥३२॥

जसले सधैं प्रतीकोपासनाको अभ्यास गर्दछ आफ्नो प्रतीकको प्रसादद्वारा उसले पूर्णानन्द अद्वैत परम पुरुष परमात्मालाई वन्दना गर्दछ ॥३२॥

यात्राकाले च विवाहे च शुभे कर्मणि सङ्कटे ।
पापक्षये पुण्यवृद्धौ प्रतीकोपासनञ्चरेत् ॥३३॥

यात्राकाल, विवाह वा शुभ कर्म वा संकटकालमा प्रतीकोपासनाले पाप नाश गरी पुण्य वृद्धि गर्दछ । (त्यसकारण साधकले) यसको उपासना गरोस् ॥३३॥

निरन्तरकृताभ्यासादन्तरे पश्यति ध्रुवम् ।
तदा मुक्तिमवाप्नोति योगी नियतमानसः ॥३४॥

जब निरन्तर अभ्यासबाट उसले आफ्नो हृदयमा निश्चय नै आफ्नो प्रतिबिम्बलाई देख्दछ तब आत्मसंयमी योगीले मुक्ति प्राप्त गर्दछ ॥३४॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

ज्याति रूप आत्माको ध्यान

अंगुष्ठाभ्यामुभे श्रोत्रे तर्जनीभ्यां द्विलोचने ।
नासारन्ध्रे च मध्याभ्यामनामाभ्यां मुखं दृढम् ॥३५॥
निरुध्य मारुतं योगी यदैव कुरुते भृशम् ।
तदा लक्षणमात्मानं ज्योतिरूपं स पश्यति ॥३६॥

दुवै हातका बूढी औंलाले दुवै कानलाई बन्द गर्ने । दुवै चोर औंलाले दुवै आँखालाई र दुवै माझी औंलाले दुवै नाकका प्वाललाई बन्द गर्ने। अनि दुवै साहिंली औंलाले (अनामिकाले) मुखलाई दृढतापूर्वक बन्द गर्ने । जो योगी यसरी वायुलाई रोकेर अत्यधिक अभ्यास गर्दछ उसले आफ्नो हृदयमा ज्योतिस्वरूप आत्मालाई देख्दछ ॥३५-३६॥

तत्तेजो दृश्यते येन क्षणमात्रं निराकुलम् ।
सर्वपापविनिर्मुक्तः स याति परमां गतिम् ॥३७॥

जो निराकुल भएर एक क्षणमात्र त्यो ज्योति देख्दछ ऊ सबै पापबाट मुक्त भएर परम गन्तव्य स्थानमा पुग्दछ ॥३७॥

निरन्तरकृताभ्यासाद्योगी विगतकल्मषः ।
सर्वदेहादि विस्मृत्य तदभिन्नः स्वयं गतः ॥३८॥

यस साधनामा निरन्तर अभ्यासरत रहने पापमुक्त योगीले आफ्ना स्थूल, सूक्ष्म र कारण शरीरलाई बिर्सिएर आत्मामा एक हुन्छ ॥३८॥

यः करोति सदाभ्यासं गुप्ताचारेण मानवः ।
स वै ब्रह्मविलीनः स्यात्पापकर्मरतो यदि ॥३९॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

जो पुरुष यसलाई गुप्तरूपमा अभ्यास गर्दछ ऊ पापी कर्ममा रत भएको भएपनि ब्रह्ममा लीन हुन्छ ॥३९॥

गोपनीयः प्रयत्नेन सद्यः प्रत्ययकारकः ।
निर्वाणदायको लोके योगोऽयं मम वल्लभः ॥
नादः संजायते तस्य क्रमेणाभ्यासतश्च वै ॥४०॥

यस साधनालाई सावधानीपूर्वक गोप्य राखियोस् । (किनकि) यसले तत्कालै दृढ निश्चय उत्पन्न गराउँदछ । यो साधना मानवको लागि निर्वाणदायक छ । यो मेरो अति प्रिय योग हो । यसको क्रमपूर्वक अभ्यासले योगीलाई नाद श्रवण हुन थाल्दछ ॥४०॥

नाद ब्रह्म अर्थात् ॐकार ध्वनि श्रवण ध्यान

मत्तभृङ्गवेणुवीणासदृशः प्रथमो ध्वनिः ।
एवमभ्यासतः पश्चात् संसारध्वान्तनाशनम् ॥४१॥
घण्टानादसमः पश्चात् ध्वनिर्मेघरवोपमः ।
ध्वनौ तस्मिन्मनो दत्त्वा यदा तिष्ठति निर्भयः ॥
तदा संजायते तस्य लयस्य मम वल्लभे ॥४२॥

पहिले मत्त भँवराको जस्तै ध्वनि सुनिन्छ अनि वंशी र वीणाको जस्तै आवाज सुनिन्छ । यसपछि निरन्तर अभ्यास गर्दै जाँदा संसारको अन्धकारलाई नाश गर्ने घण्टीको जस्तै ध्वनि सुनिन्छ । तत्पश्चात् मेघ गर्जेको जस्तै आवाज सुनिन्छ । हे मेरी प्रिया ! जब साधक भयमुक्त भएर आफ्नो मन त्यस आवाजमा स्थिर (केन्द्रित) गरेर रहन्छ . तब उसले लय अर्थात् निर्वाण प्राप्त गर्दछ ॥४१-४२॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

तत्र नादे यदा चित्तं रमते योगिनो भृशम् ।
विस्मृत्य सकलं बाह्यं नादेन सह शाम्यति ॥४३॥

जब योगीको चित्त यस नादमा अति नै रमाउँदछ बाहिरका सबै विषयहरू भुलेर ऊ नादमा नै लीन हुन्छ ॥४३॥

एतदभ्यासयोगेन जित्वा सम्यग्गुणान्बहून् ।
सर्वारम्भपरित्यागी चिदाकाशे विलीयते ॥४४॥

यस योगको अभ्यासद्वारा उसले सबै गुणहरूमाथि (त्रिगुणहरू- असल, खराव र न असल न खराव- तटस्थ वा सत्व, रज र तम) विजय प्राप्त गर्दछ। सबै आरम्भहरूलाई त्याग गरेर अर्थात् कर्मजन्य रागादि द्वन्दबाट मुक्त भएर ऊ चिदाकाशमा विलीन हुन्छ ॥४४॥

अनुपम कुराहरू

नासनं सिद्धसदृशं न कुम्भसदृशं बलम् ।
न खेचरीसमा मुद्रा न नादसदृशो लय ॥४५॥

सिद्धासन समान अन्य कुनै आसन छैन। कुम्भक समान अन्य कुनै बल छैन। खेचरी समान अन्य कुनै मुद्रा छैन। नाद समान अन्य कुनै लय छैन ॥४५॥

सुखरूपी निरञ्जनको ध्यान

इदानीं कथयिष्यामि मुक्तस्यानुभवं प्रिये ।
यज्ज्ञात्वा लभते मुक्तिं पापयुक्तोऽपि साधकः ॥४६॥

हे प्रिये ! अब म (तिमीलाई) मुक्तिको प्रत्यक्ष्य ज्ञानको बारेमा

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

बताउँदछु यसलाई जानेर पापयुक्त साधकले पनि मुक्ति प्राप्त गर्न सक्तछ ॥४६॥

समभ्यर्च्येश्वरं सम्यक्कृत्वा च योगमुत्तमम् ।
गृह्णीयात्सुस्थितो भूत्वा गुरुं सन्तोष्य बुद्धिमान् ॥४७॥

ईश्वरको उचितरूपले पूजा-अर्चना गरेर अनि उत्तम योगहरूलाई पूर्णरूपले संपादन (पूरा) गरी शान्त चित्त तथा स्थिर आसनमा रहेर आफ्नो गुरुलाई सन्तुष्ट पारी बुद्धिमान् साधकले यस योगलाई ग्रहण गरोस् ॥४७॥

जीवादि सकलं वस्तुं दत्त्वा योगविदं गुरुम् ।
सन्तोष्यातिप्रयत्नेन योगोऽयं गृह्यते बुधैः ॥४८॥

आफ्ना सम्पूर्ण गोधन तथा सम्पतिहरू योगवेत्ता गुरुलाई दिएर अनि अति प्रयत्नपूर्वक उनलाई सन्तुष्ट पारेर विद्वान् साधकले यो योग ग्रहण गरोस् ॥४८॥

विप्रान्संतोष्य मेधावी नानामंगलसंयुतः ।
ममालये शुचिर्भूत्वा प्रगृह्णीयाच्छुभात्मकम् ॥४९॥

अनेक शुभ वस्तुहरू प्रदान गरी योगवेत्ता ब्राह्मणलाई सन्तुष्ट पारेर आफ्नो देह तथा हृदयलाई पवित्र (शुद्ध) गरी साधकले मेरो घरमा (शिव मन्दिरमा) यो शुभ योग ग्रहण गरोस् ॥४९॥

संन्यस्यानेन विधिना प्राक्तनं विग्रहादिकम् ।
भूत्वा दिव्यवपुर्योगी गृह्णीयाद्वक्ष्यमाणकम् ॥५०॥

यस विधिअनुसार आफ्ना सबै पूर्व शरीरहरू (द्वारा गरिएका

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

पूर्व कर्मका परिणाम अर्थात् फललाई) त्यागेर आफ्नो दिव्य देहमा रहेको योगीले यस उच्चतम योगलाई ग्रहण गरोस् ॥५०॥

पद्मासनस्थितो योगी जनसंगविवर्जितः ।
विज्ञाननाडीद्वितयमङ्गुलीभ्यां निरोधयेत् ॥५१॥

पद्मासनमा बसेर मानिसहरूको संग (संगत, सम्पर्क आदि) त्यागी योगीले दुवै विज्ञान नाडीलाई (इडा र पिङ्गलालाई) आफ्ना दुवै औंलाले बन्द गरोस् ॥५१॥

सिद्धेस्तदाविर्भवति सुखरूपी निरञ्जनः ।
तस्मिनपरिश्रमः कार्यो येन सिद्धो भवेत्खलु ॥५२॥

यस साधनाबाट सिद्धि प्राप्त गरेपछि साधकको हृदयमा सुखस्वरूप विशुद्ध आत्माको उदय हुन्छ । त्यसकारण आफ्नो सम्पूर्ण सामर्थ्य लगाई परिश्रमपूर्वक साधना गर्नाले (साधकलाई) निश्चय नै सिद्धि प्राप्त हुनेछ ॥५२॥

यः करोति सदाभ्यासं तस्य सिद्धिर्न दूरतः ।
वायुसिद्धिर्भवेत्तस्य क्रमादेव न सशयः ॥५३॥

जो नित्य यसको साधना गर्दछ त्यसको लागि सिद्धि टाढा हुँदैन । नि:सन्देह उसले आफ्नो अभ्यास कालक्रममा वायु सिद्धि पनि प्राप्त गर्दछ ॥५३॥

सकृद्यः कुरुते योगी पापौघं नाशयेद्ध्रुवम् ।
तस्य स्यान्मध्यमे वायोः प्रवेशो नात्र सशयः ॥५४॥

जो योगी नित्य एकपटक मात्र यसको अभ्यास गर्दछ निश्चय

Acc. 25058/2668

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

नै उसले सम्पूर्ण पापलाई नाश गर्दछ । अनि त्यसको सुषुम्ना नाडीमा प्राणवायु प्रवेश गर्दछ । यसमा कुनै संदेह छैन ॥५४॥

एतदभ्यासशीलो यः स योगी देवपूजितः ।
अणिमादिगुणाँल्लब्ध्वा विचरेद्भुवनत्रये ॥५५॥

यस प्रकार जो योगी निरन्तर अभ्यासशील रहन्छ, ऊ देवताद्वारा पूजित हुन्छ । अणिमादि सिद्धिहरू प्राप्त गरेर ऊ तीनै लोकमा स्वेच्छापूर्वक विचरण गर्दछ ॥५५॥

यो यथास्यानिलाभ्यासात्तद्भवेत्तस्य विग्रहः ।
तिष्ठेदात्मनि मेधावी संयुतः क्रीडते भृशम् ॥५६॥

जसले आफ्नो अभ्यासअनुसार वायुमाथि जति मात्रामा प्रभुत्व (संयम) कायम गर्दछ त्यसले त्यति नै आफ्नो शरीरमाथि अधिकार प्राप्त गर्दछ । अनि त्यो मेधावी पुरुष आत्मामा एकीभूत भएर आफ्नै देहमा अतिशय रमाउँदछ ॥५६॥

एतद्योगं परं गोप्यं न देयं यस्य कस्यचित् ।
यः प्रामाणैः समायुक्तस्तमेव कथ्यते ध्रुवम् ॥५७॥

यो योग परम गोप्य छ । यो जोसुकैलाई दिइनु हुँदैन । जो पुरुष एक योगीमा हुनुपर्ने सबै गुणहरूले युक्त छ भन्ने कुरामा प्रमाणद्वारा सिद्ध हुन्छ त्यसलाई निश्चय नै यो योगको बारेमा बताइयोस् ॥५७॥

कण्ठकूपको ध्यान

योगी पद्मासने तिष्ठेत्कण्ठकूपे यदा स्मरन् ।

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

जिह्वां कृत्वा तालुमूले क्षुत्पिपासा निवर्तते ॥५८

पद्मासनमा बसेर योगीले कण्ठकूपमा आफ्नो ध्यान स्थिर गरोस् अनि जिब्रोलाई तालमूलमा राखोस्। यसबाट भोग र तिर्खाको निवारण हुनेछ ॥५८॥

कण्ठकूपावधः स्थाने कूर्मनाड्यस्ति शोभना।
तस्मिन् योगी मनो दत्त्वा चित्तस्थैर्यं लभेद्भृशम् ॥५९॥

कण्ठकूपदेखि निम्न स्थानमा सुन्दर कूर्म नाडी रहेको छ। जब योगी त्यस नाडीमा आफ्नो मन केन्द्रित गर्दछ अर्थात् लगाउँदछ उसले महान् चित्त स्थिरता प्राप्त गर्दछ ॥५९॥

त्रिनेत्र अर्थात् रुद्राक्षको ध्यान

शिरः कपाले रुद्राक्षं विवरं चिन्तयेद्यदा।
तदा ज्योतिः प्रकाशः स्याद्विद्युत्पुञ्जसमप्रभः ॥ ६०॥
एतच्चिन्तनमात्रेण पापानां संक्षयो भवेत्।
दुराचारोऽपि पुरुषो लभते परमं पदम् ॥६१॥

जब योगीले ललाटको मध्यमा रहेको रुद्राक्ष अर्थात् तृतीय नेत्रमा निरन्तर चिन्तन (ध्यान) गर्दछ तब उसले विद्युत-पुञ्ज समान प्रकाशको ज्योति देख्दछ। यस प्रकाशको ध्यानले सम्पूर्ण पापहरू नाश हुन्छन् र दुराचारी पुरुषले पनि परम गति प्राप्त गर्दछ ॥६०-६१॥

अहर्निशं यदा चिन्तां तत्करोति विचक्षणः।
सिद्धानां दर्शनं तस्य भाषणञ्च भवेद्ध्रुवम् ॥६२॥

विद्वान् योगीले जब दिन-रात यस ज्योतिको ध्यान गर्दछ तब

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

उसलाई सिद्धहरूको दर्शन हुन्छ, अनि निस्चय नै उनीहरूसँग उसको वार्तालाभ हुनेछ ॥६२॥

तिष्ठन् गच्छन् स्वपन् भुञ्जन् ध्यायेच्छून्यमहर्निशम् ।
तदाकाशमयो योगी चिदाकाशे विलीयते ॥६३॥

जो योगी बस्ता, हिड्दा, सुत्दा, खाँदा निरन्तर रातदिन शून्यको ध्यान गर्दछ ऊ आकाशमय भई चिदाकाशमा नै विलीन हुन्छ ॥६३॥

१. त्रिनेत्र अर्थात् रुद्राक्ष ध्यानको फल

एतज्ज्ञानं सदा कार्यं योगिना सिद्धिमिच्छता ।
निरन्तरकृताभ्यासान्मम तुल्यो भवेद्ध्रुवम् ॥
एतज्ज्ञानबलाद्योगी सर्वेषां वल्लभो भवेत् ॥६४॥

सिद्धि चाहने योगीले सदा यो ध्यानको ज्ञान प्राप्त गर्ने कार्य गरोस् । निरन्तर अभ्यासद्वारा ऊ निश्चयनै म समान हुनेछ । यस ज्ञानको बलबाट उ सबैको प्रिय हुनेछ ॥६४॥

सर्वान् भूतान् जयं कृत्वा निराशीरपरिग्रहः ।
नासाग्रे दृश्यते येन पद्मासनगतेन वै ॥
मनसो मरणं तस्य खेचरत्वं प्रसिद्ध्यति ॥६५॥

सम्पूर्ण भूतमाथि विजय प्राप्त गरेर आशा र सांसारिक परिग्रह शून्य भएर अर्थात् आशा र परिग्रहबाट मुक्त भएर जब योगी पद्मासनमा बसी नाकको अग्र भागमा आफ्नो दृष्टि स्थिर गर्दछ तब उसको मनको मृत्यु हुन्छ अनि उसले खेचरी सिद्धि (शक्ति) प्राप्त गर्दछ ॥६५॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

ज्योतिः पश्यति योगीन्द्रः शुद्धं शुद्धाचलोपमम् ।
तत्राभ्यासबलेनैव स्वयं तद्रक्षको भवेत् ॥६६॥

त्यस महान् योगीले शुद्धाचल (कैलाश पर्वत) समान शुद्ध ज्योतिको दर्शन गर्दछ अनि अभ्यास बलद्वारा ऊ स्वयं त्यस ज्योतिको रक्षक हुन्छ ॥६६॥

उत्तानशयने भूमौ सुप्त्वा ध्यायन्निरन्तरम् ।
सद्यः श्रमविनाशाय स्वयं योगी विचक्षणः ॥६७॥
शिरः पश्चात्तु भागस्य ध्याने मृत्युञ्जयो भवेत् ।
भ्रूमध्ये दृष्टिमात्रेण ह्यपरः परिकीर्तितः ॥६८॥

विद्वान् योगी भूमिमा उत्तानो परी सुतेर त्यस ज्योतिको निरन्तर ध्यान गरोस् । यसो गर्नाले उसको थकान तत्कालै नाश हुन्छ । शिरको पृष्ठ भागमा ध्यान गरेर साधकले मृत्युमाथि विजय प्राप्त गर्दछ । भ्रूमध्यमा ध्यान गर्दा मात्रको फल माथि बताइसकिएको छ (यसकारण यहाँ सो को वर्णन गर्नु आवश्यक छैन) ॥६७-६८॥

अन्नरस तथा शरीरको पोषण

चतुर्विधस्य चान्नस्य रसस्त्रेधा विभज्यते ।
तत्र सारतमो लिंगदेहस्य परिपोषकः ॥६९॥
सप्तधातुमयं पिण्डमेति पुष्णाति मध्यगः ।
याति विण्मूत्ररूपेण तृतीयः सप्ततो बहिः ॥७०॥

मानिसले खाने चार किसिमको खाद्य पदार्थ (चपाएर, चुसेर, चाटेर र पिएर लिइने खाद्य-वस्तु) अन्नादि तीन किसिमको रसमा विभाजित हुन्छ । तिनीहरूमा जुन सारतम रस छ त्यसले लिङ्ग

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

शरीरको अर्थात सूक्ष्म शरीरको पोषण गर्दछ । दोस्रो मध्यम रसले सप्तधातुमय पिण्ड अर्थात् यो स्थूल शरीरलाई पुष्ट गर्दछ । तेस्रो रस सप्तधातु- (शरीर) बाट अलग भएर मल-मूत्रको रूपमा बाहिर जान्छ ॥६९-७०॥

आद्यभागद्वयं नाड्यः प्रोक्तास्ताः सकला अपि ।
पोषयन्ति वपुर्वायुमापादतलमस्तकम् ॥७१॥

पहिले बताइका जुन दुईवटा भागहरू (रसहरू) छन् ती समस्त नाडीस्वरूप हुन्छन् र वायुको प्रभावले नाडीमार्फत् शरीरलाई खुट्टादेखि टाउकोसम्म पोषण गर्दछन् ॥७१॥

नाडीभिराभिः सर्वाभिर्वायुः सञ्चरते यदा ।
तदैवान्नरसो देहे साम्येनेह प्रवर्तते ॥७२॥

जब वायु सम्पूर्ण नाडीहरू मार्फत् सञ्चार गर्दछ तब अन्नको रस सारा शरीरमा समानरूपले प्रवाहित हुन्छ ॥७२॥

चतुर्दशानां तत्रेह व्यापारे मुख्यभागतः ।
ता अनुग्रत्वहीनाश्च प्राणसञ्चारनाडिकाः ॥७३॥

सम्पूर्ण नाडीहरू मध्ये चौधवटा नाडीहरू प्रमुख छन् जुन शरीरका मुख्य भागमा रहेर विविध कार्यहरू सम्पन्न गर्दछन् । यी सबै प्राण सञ्चारक नाडीहरू अनुग्रत्वहीन छन् अर्थात् यिनीहरू एक अर्कामा आश्रित नभई समान भएकाले आ-आफ्नो व्यापार स्वतन्त्रतापूर्वक संञ्चालन गर्दछन् ॥७३॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

षट्चक्र वर्णन

१. मूलाधार चक्र वर्णन

अथ मूलाधारचक्रविवरणम् ।
गुदाद्वयंगुलतश्चोर्ध्वं मेढ्रैकांगुलतस्त्वधः ।
एवञ्चास्ति समं कन्दं समताच्चतुरंगुलम् ॥७४॥

अब मूलाधार चक्रको विवरण प्रारम्भ गरिन्छ ।

गुदादेखि दुई अङ्गलमाथि र लिङ्ग स्थानदेखि दुई अङ्गुल तल चार अङ्गुल बराबरको कन्द समान (गानो जस्तै) स्थान छ ॥७४॥

पश्चिमाभिमुखीः योनिर्गुदमेढ्रान्तरालगा ।
तत्र कन्दं समाख्यातं तत्रास्ति कुण्डली सदा ॥७५॥
संवेष्ट्य सकला नाडीः सार्द्धत्रिकुटलाकृतीः ।
मुखे निवेश्य सा पुच्छं सुषुम्णाविवरे स्थिता ॥७६॥

गुदा र लिङ्गको मध्य स्थानमा स्थित योनि आफ्नो मुख पश्चिमतर्फ (पछाडि) फर्काएर रहेकी छन् । त्यहीं त्यो कन्द समान स्थान विद्यमान छ । त्यही ठाउँमा कुण्डलिनी सदा निवास गर्दछिन् । यिनी सबै नाडीहरूलाई आवृत गरी साढे तीन फेरा कुण्डल मारेर (गुँडुल्किएर) मुखमा आफ्नै पुच्छर प्रवेश गराएर (राखेर) सुषुम्नाको विवरमा (छिद्रमा) रहन्छिन् ॥७५-७६॥

सुप्ता नागोपमा ह्येषा स्फुरन्ती प्रभया स्वया ।
अहिवत्सन्धिसंस्थाना वाग्देवी बीजसञ्ज्ञिका ॥७७॥

सर्प ज़स्तै यी कुण्डलिनी सुप्त अवस्थामा रहन्छिन् र आफ्नै

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

प्रकाशद्वारा प्रकाशित छिन् । यिनी सर्पवत् सन्धि माझमा (इडा र पिंगला नाडीको बीचमा) रहन्छिन् । यिनी वाणीकी देवी तथा बीज संज्ञक हुन् ॥७७॥

ज्ञेया शक्तिरियं विष्णोर्निर्भरा स्वर्णभास्वरा ।
सत्त्वं रजस्तमश्चेति गुणत्रयप्रसूतिका ॥७८॥

अग्नितप्त स्वर्ण जस्तै शक्ति सम्पन्न यी कुण्डलिनीलाई विष्णुकी शक्ति हुन भनेर जान । सत्व, रज र तम यी तीनै गुणकी यी जननी (आमा) हुन् ॥७८॥

तत्र बन्धूकपुष्पाभं कामबीजं प्रकीर्तितम् ।
कलहेमसमं योगे प्रयुक्ताक्षररूपिणम् ॥७९॥

त्यहाँ (कुण्डलिनीको स्थानमा) बन्दूक फूलको जस्तै आभा भएको काम बीज (क्लीं) विद्यमान रहेको कुरा बताइएको छ । यो उज्यालिएको सून जस्तै प्रकाशवान् छ र योगमा यसलाई अक्षर स्वरूप बताइएको छ ॥७९॥

सुषुम्णापि च संश्लिष्टा बीजं तत्र वरं स्थितम् ।
शरच्चन्द्रनिभं तेजस्स्वयमेतत्स्फुरत्स्थितम् ॥८०॥
सूर्यकोटिप्रतीकाशं चन्द्रकोटिसुशीतलम् ।
एतत्त्रयं मिलित्वैव देवी त्रिपुरभैरवी ॥
बीजसंज्ञं परंतेजस्तदेव परिकीर्तितम् ॥८१॥

त्यो सुन्दर बीज सुषुम्नाद्वारा अगाँलिएर त्यहाँ रहेको छ । करोडौं सूर्यको समान ज्योतिवान् तथा करोडौं चन्द्रमा समान शीतल त्यो बीज शरद्को चन्द्रमा जस्तै आफै परम प्रकाशवान् भएर त्यहाँ

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

रहन्छ । यिनै तीनवटा (कुण्डलिनी, कामबीज र सुषुम्ना वा अग्नि, सूर्य र चन्द्रमा) मिलेर देवी त्रिपुरा भैरवी हुन जान्छिन् । यिनै बीज संज्ञक देवीलाई परम तेजोमयी भनी पुकारिएको छ ॥८०-८१॥

स्वयम्भूलिङ्ग

क्रियाविज्ञानशक्तिभ्यां युतं यत्परितो भ्रमत् ।
उत्तिष्ठद्विशतस्त्वम्भः सूक्ष्मं शोणशिखायुतम् ॥
योनिस्थं तत्परं तेजः स्वयंभूलिंगसंज्ञितम् ॥८२॥

त्यो (बीज) क्रिया शक्ति र ज्ञान शक्तिले युक्त भएर सारा शरीरमा संचारित हुन्छ । त्यो सूक्ष्म छ र अग्नि-शिखा समान तेजोमय छ । कहिले त्यो माथि उठ्दछ र कहिले जलमा खस्तछ । त्यो परम तेजोमय बीज योनि स्थानमा विद्यमान छ । त्यसलाई नै स्वयंभूलिंग भनिएको छ ॥८२॥

आधारपद्मेतद्धि योनिर्यस्यास्ति कन्दतः ।
परिस्फुरद्वादिसान्तचतुर्वर्णं चतुर्दलम् ॥८३॥

माथि उल्लेखित सबैको समष्टिरूपलाई आधार पद्म भनिन्छ र यस पद्मको मूलमा योनि अवस्थित छ । यस उज्ज्वल फक्रिएको पद्मका सुन्दर चार दल छन् र यी व, श, ष, र स चार वर्णले सुशोभित छन् ॥८३॥

कुलाभिधं सुवर्णाभं स्वयंभूलिङ्गसंगतम् ।
द्विरण्डो यत्र सिद्धोऽस्ति डाकिनी यत्र देवता ॥८४॥
तत्पद्ममध्यगा योनिस्तत्र कुण्डलिनी स्थिता ।
तस्या ऊर्ध्वे स्फुरत्तेजः कामबीजं भ्रमन्मतम् ॥८५॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

यः करोति सदा ध्यानं मूलाधारे विचक्षणः ।
तस्य स्याद्दार्दुरी सिद्धिर्भूमित्यागक्रमेण वै ॥८६॥

स्वयम्भूलिङ्ग नजिकै कुल नाम गरेको स्वर्ण आभा समान प्रकाशवान् स्थान छ । त्यहाँ द्विरण्ड नामक सिद्ध र अधिष्ठातृ देवी डाकिनी रहन्छन् । त्यस आधार पद्मको केन्द्रमा योनि छ जहाँ कुण्डलिनी स्थित छन् । त्यसदेखि माथि प्रकाशवान् तेज सम्पन्न काम बीज भ्रमण गरिरहन्छ । जो विद्वान् साधक सदा यस मूलाधार पद्मको ध्यान गर्दछ उसले दार्दुरी सिद्धि (भ्यागुतो जस्तै उफ्रने शक्ति) प्राप्त गर्दछ अनि यसै साधना क्रमबाट भूमिलाई छोडी आकाशमा जान सक्तछ ॥८४-८६॥

वपुषः कान्तिरुत्कृष्टा जठराग्निविवर्धनम् ।
आरोग्यञ्च पटुत्वञ्च सर्वज्ञतञ्च जायते ॥८७॥

(मूलाधार चक्रको ध्यानवाट) शरीरको कान्ति उत्कृष्ट हुन्छ । जठराग्नि प्रदीप्त (शक्तिशाली) हुन्छ । आरोग्यता, पटुता (वाक तथा कार्य दुवै) तथा सर्वज्ञत्व (जानेको-नजानेको, देखेको-नदेखेको आदि सबै वस्तुको स्वतः ज्ञान) प्राप्ति हुन्छ ॥८७॥

भूतं भव्यं भविष्यञ्च वेत्ति सर्वं सकारणम् ।
अश्रुतान्यपि शास्त्राणि सरहस्यं भवेद्ध्रुवम् ॥८८॥

भूत, वर्तमान र भविष्य तीनै कालको तथा कारणसहित सबै वस्तु र पदार्थको ज्ञान हुन्छ । नसुनेको शास्त्रहरूको पनि निश्चय नै रहस्योद्घाटन हुन्छ ॥८८॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

वक्त्रे सरस्वती देवी सदा नृत्यति निर्भरम् ।
मन्त्रसिद्धिर्भवेत्तस्य जपादेव न सशयः ॥८९॥

त्यस साधकको मुखमा सरस्वती देवी सदा भरपूर नाच्दछिन् । जप गरेर मात्र उसले मन्त्र सिद्धि प्राप्त गर्दछ । यसमा शंका छैन ॥८९॥

जरामरणदुःखौघान्नाशयति गुरोर्वचः ।
इदं ध्यानं सदा कार्यं पवनाभ्यासिना परम् ।
ध्यानमात्रेण योगीन्द्रोमुच्यते सर्वकिल्विषात् ॥९०॥

गुरुको वचन यस्तो छ- यसले जरा, मरण र पाप समुच्चयलाई विनाश गर्दछ । प्राणायामको अभ्यास गर्ने साधकले यस परम पद्मको सदा ध्यान गरोस् । यसको ध्यानले मात्र महान् योगी सम्पूर्ण पापबाट मुक्त हुन्छ ॥९०॥

मूलपद्मं यदा ध्यायेद्योगी स्वयम्भूलिङ्गकम् ।
तदा तक्षणमात्रेण पापौघं नाशयेद्ध्रुवम् ॥९१॥

जब योगी मूलाधार पद्म अर्थात् स्वयम्भूलिङ्गको ध्यान गर्दछ, तब निश्चय नै त्यसै क्षणमा उसका सम्पूर्ण पापहरू नाश हुन्छन् ॥९१॥

यं यं कामयते चिन्ते तं तं फलमवाप्नुयात् ।
निरन्तरकृताभ्यासात्तं पश्यति विमुक्तिदम् ॥९२॥
बहिरभ्यन्तरे श्रेष्ठं पूजनीयं प्रयत्नतः ।
ततः श्रेष्ठतमं ह्येतन्नान्यदस्ति मतं मम ॥९३॥

मनले जे जे चिताउँदछ, ऊ त्यै त्यै फल प्राप्त गर्दछ । निरन्तर

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अभ्यासद्वारा उसले त्यसलाई देख्दछ जसले मुक्ति प्रदान गर्दछ र जो भित्र अनि बाहिर (जहाँपनि) सबैभन्दा श्रेष्ठ छ र जो प्रयत्नपूर्वक पूजनीय छ । मेरो मतमा त्योभन्दा श्रेष्ठतम अन्य कोही विद्यमान छैन ॥९२-९३॥

देह नै ईश्वरको वास्तविक मन्दिर

आत्मसंस्थं शिवं त्यक्त्वा बहिःस्थं यः समर्चयेत् ।
हस्तस्थं पिण्डमुत्सृज्य भ्रमते जीविताशया ॥९४॥

जो पुरुष आफूभित्र विराजमान शिव-(भगवान्) लाई त्यागी बाहिर रहेको ईश्वरको (चित्र, तस्वीर मूर्ति, प्रतिमा आदिको) पूजा-अर्चना गर्दछ त्यो आफ्नो हातको खानेकुरा फालेर जीविकाको लागि भौंतारिँदै हिड्ने मानिस जस्तै हो ॥९४॥

आत्मलिङ्गार्चनं कुर्यादनालस्यं दिने दिने ।
तस्य स्यात्सकला सिद्धिर्नात्र कार्या विचारणा ॥९५॥

(यसकारण) साधकले आलस्यरहित भएर नित्य (प्रतिदिन) आत्मलिंग अर्थात् आफूभित्र विद्यमान आत्मास्वरूप ईश्वरको अर्चना अर्थात् ध्यान गरोस् । यस ध्यानबाट उसलाई सबै सिद्धिहरू प्राप्त हुनेछन् । यसमा विचार गर्नु पर्ने कुनै कुरा छैन ॥९५॥

रिन्तरकृताभ्यासात्षण्मासैः सिद्धिमाप्नुयात् ।
तस्य वायुप्रवेशोऽपि सुषुम्णायाम्भवेद्ध्रुवम् ॥९६॥

निरन्तर अभ्यासद्वारा साधकले छ महीनामा सिद्धि प्राप्त गर्दछ र निश्चय नै उसको सुषुम्ना नाडीमा वायु प्रवेश गर्दछ ॥९६॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

मनोजयञ्च लभते वायुबिन्दुविधारणात् ।
ऐहिकामुष्मिकीसिद्धिर्भवेन्नैवात्र संशयः ॥९७॥

यसबाट साधकले मनमाथि विजय प्राप्त गर्दछ र वायु र बिन्दु धारण गर्न समर्थ हुन्छ । उसले यो लोक तथा परलोक दुवैमा सिद्धि प्राप्त गर्दछ, यसमा सन्देह छैन ॥९७॥

२. स्वाधिष्ठान चक्र वर्णन

अथ स्वाधिष्ठानचक्रविवरणम् ।
द्वितीयन्तु सरोजञ्च लिंगमूले व्यवस्थितम् ।
बादिलान्तं च षड्वर्णं परिभास्वरषड्वलम् ॥९८॥
स्वाधिष्ठानाभिधं तत्तु पंकजं शोणरूपकम् ।
बालाख्यो यत्र सिद्धोऽस्ति देवी यत्रास्ति राकिणी ॥९९॥

अब स्वाधिष्ठान चक्रको वर्णन गरिन्छ ।

दोस्रो चक्र लिङ्गको मूलमा स्थित छ । 'ब' देखि शुरू भई 'ल' मा अन्त हुने (ब, भ, म, य, र, ल) छ वर्णले युक्त यो षड्दल कमल अति प्रकाशवान् छ । यो स्वाधिष्ठान नामक पद्म कमल रक्त वर्णको छ । यसमा बाला संज्ञक सिद्ध र देवी राकिणी वास गर्दछन् ॥९८-९९॥

यो ध्यायति सदा दिव्यं स्वाधिष्ठानारविन्वकम् ।
तस्य कामाङ्गनाः सर्वा भजन्ते काममोहिताः ॥१००॥

जो साधक सधैं यस दिव्य स्वाधिष्ठान चक्र- (कमल) को ध्यान गर्दछ, त्यसको रूपबाट मोहित भएर सबै काममोहित कामङ्गनाहरूले उसको पूजा गर्दछन् ॥१००॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

विविधञ्चाश्रुतं शास्त्रं निःशङ्को वै भवेद्ध्रुवम् ।
सर्वरोगविनिर्मुक्तो लोके चरति निर्भयः ॥१०१॥

त्यस साधकले पहिले कहिल्यै नसुनेका र नजानेका विविध शास्त्रहरूको बारेमा निशंक (निडर) भएर वाचन गर्न सक्तछ । यो सत्य कुरा हो । ऊ सबै रोगबाट मुक्त भई यस लोकमा निर्भयपूर्वक विचरण गर्दछ ॥१०१॥

मरणं खाद्यते तेन स केनापि न खाद्यते ।
तस्य स्यात्परमा सिद्धिरणिमादिगुणप्रदा ॥१०२॥
वायु सञ्चरते देहे रसवृद्धिर्भवेद्ध्रुवम् ।
आकाशपङ्कजगलत्पीयूषमपि वर्द्धते ॥१०३॥

उसले मृत्युलाई खान्छ तर उसलाई केहीले पनि खान सक्तैन । उसलाई अणिमा, लघिमादि परम सिद्धिहरू प्राप्त हुन्छन् । उसको सम्पूर्ण शरीरमा वायु समानरूपले सञ्चारित हुन्छ । उसको शरीरमा रस वृद्धि हुन्छ । आकाश पङ्कज- (सहस्रदल कमल) बाट द्रवित हुने अमृतको पनि उसको देहमा वृद्धि हुन्छ ॥१०२-१०३॥

३. मणिपुर चक्र वर्णन

अथ मणिपुरचक्रविवरणम् ।
तृतीयं पङ्कजं नाभौ मणिपुरसंज्ञकम् ।
दशारण्डादिफान्तार्णं शोभितं हेमवर्णकम् ॥१०४॥

अब मणिपुर चक्रको वर्णन गरिन्छ ।

मणिपुर संज्ञा (नाम) भएको तेस्रो चक्र (कमल) नाभिमा स्थित छ । यसको रङ्ग स्वर्ण समान छ । यो कमलका दश दल 'ड' देखि 'फ'

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

सम्मका (ड, ढ, ण, त, थ, द, ध, न, प, फ) अक्षरहरूले शोभायमान छन् ॥१०४॥

रुद्राख्यो यत्र सिद्धोऽस्ति सर्वमङ्गलदायकः ।
तत्रस्था लाकिनी नाम्नी देवी परमधार्मिका ॥१०५॥

त्यहाँ सर्वमंगलदायक सिद्ध रुद्र तथा परम धार्मिक देवी लाकिनी निवास गर्दछन् ॥१०५॥

तस्मिन् ध्यानं सदा योगी करोति मणिपूरके ।
तस्य पातालसिद्धिः स्यान्निरन्तरसुखावहा ॥१०६॥
ईप्सितञ्च भवेल्लोके दुःखरोगविनाशनम् ।
कालस्य वञ्चनञ्चापि परदेहप्रवेशनम् ॥१०७॥

त्यस मणिपुर चक्रमा जो योगी सदा (निरन्तर) ध्यान गर्दछ, उसले पाताल-सिद्धि नामक निरन्तर सुख दिने सिद्धि प्राप्त गर्दछ । यस संसारमा उसका सबै इच्छाहरू पूर्ण हुन्छन् तथा दुःख र रोगहरू नाश हुन्छन् । उसले मृत्युलाई छल्दछ र ऊ अरूको शरीरमा प्रवेश गर्न पनि समर्थ हुन्छ ॥१०६-१०७॥

जाम्बूनदादिकरणं सिद्धानां दर्शनं भवेत् ।
औषधिदर्शनञ्चापि निधीनां दर्शनं भवेत् ॥१०८॥

उसले सुन बनाउन सक्तछ । उसलाई सिद्धहरूको दर्शन हुन्छ । साथै उसलाई (नदेखेका) औषधिहरूको र निधि-दर्शन अर्थात् भूमिगत सम्पत्तिको दर्शन हुन्छ ॥१०८॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

४. अनाहत चक्रको वर्णन

अथ अनाहतचक्रविवरणम् ।

हृदयेऽनाहतं नाम चतुर्थं पङ्कजं भवेत् ।
कादिठान्तार्णसंस्थानं द्वादशारसमन्वितम् ॥
अतिशोणं वायुबीजं प्रसादस्थानमीरितम् ॥१०९॥

अब अनाहत चक्रको वर्णन गरिन्छ ॥

हृदयमा अनाहत नाम गरेको चौथो चक्र छ । 'क' देखि 'ठ' (क, ख, ग, घ, ङ, च, छ, ज, झ, ञ, ट, ठ) सम्मका बाह्रवटा अक्षरहरू यस चक्रका बाह्रैवटा दलमा समन्वित छन् । यसको रङ्ग गाढा रातो छ र यसमा वायु बीज छ । यो अत्यन्त सुरम्य स्थान छ ॥१०९॥

पद्मस्थं तत्परं तेजो बाणलिङ्गं प्रकीर्तितम् ।
यस्य स्मरणमात्रेण दृष्टादृष्टफलं लभेत् ॥११०॥

यस पद्म स्थानमा जुन परम तेज छ त्यसलाई बाणलिङ्ग भनिन्छ । त्यसको स्मरण मात्र गर्दा पनि (संसारका) दृष्ट तथा अदृष्ट फल (वस्तुहरू) प्राप्त हुन्छन् ॥११०॥

सिद्धः पिनाकी यत्रास्ते काकिनी यत्र देवता ।
एतस्मिन्सततं ध्यानं हृत्पाथोजे करोति यः ॥
क्षुभ्यन्ते तस्य कान्ता वै कामार्ता दिव्ययोषितः ॥१११॥

यस चक्रका सिद्ध पिनाकी र देवी काकिनी हुन् । जसले यस हृदय कमलको सदा ध्यान गर्दछ त्यसप्रति सुन्दर स्त्रीहरू तथा कामपीडित दिव्याङ्गनाहरू क्षुब्ध (व्याकुल) हुन्छन् ॥१११॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

ज्ञानञ्चाप्रतिमं तस्य त्रिकालविषयम्भवेत् ।
दूरश्रुतिर्दूरदृष्टिः स्वेच्छया खगतां व्रजेत् ॥११२॥

उसले अथाह ज्ञान प्राप्त गर्दछ र ऊ त्रिकालदर्शी (भूत, वर्तमान र भविष्यको ज्ञाता) हुन्छ । उसलाई दूरश्रुति र दूरदृष्टि शक्ति प्राप्त हुन्छ र ऊ स्वेच्छापूर्वक आकाशमा भ्रमण गर्न सक्तछ ॥११२॥

सिद्धानां दर्शनञ्चापि योगिनी दर्शनं तथा ।
भवेत्खेचरसिद्धिश्च खेचराणां जयन्तथा ॥११३॥

उसले सिद्धहरू र योगिनीहरूको पनि दर्शन गर्दछ तथा खेचरी सिद्धि प्राप्त गर्दछ अनि सम्पूर्ण नभचरहरूमाथि विजय प्राप्त गर्दछ ॥११३॥

बाणलिङ्ग

यो ध्यायति परं नित्यं बाणलिंगं द्वितीयकम् ।
खेचरी भूचरी सिद्धिर्भवेत्तस्य न संशयः ॥११४॥

जो नित्य यस परम दोस्रो (स्वयम्भूलिङ्ग प्रथम भएकाले) बाणलिङ्गको ध्यान गर्दछ उसलाई खेचरी (आकाशमा गमन गर्ने) र भूचरी (संसारभरि स्वेइच्छापूर्वक भ्रमण गर्ने) सिद्धि प्राप्त हुन्छ । यसमा शंका छैन ॥११४॥

एतद्ध्यानस्य महात्म्य कथितुं नैव शक्यते ।
ब्रह्माद्याः सकला देवा गोपयन्ति परन्त्विदम् ॥११५॥

यस चक्रको ध्यानको महात्म्य (महत्व) को बारेमा पूरा वर्णन

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

गर्न सकिँदैन। ब्रह्मादि सबै देवताहरू पनि यस वाणलिङ्गको ध्यानलाई अति गोप्य राख्दछन् ॥११५॥

५. विशुद्ध चक्रको वर्णन

अथ विशुद्धचक्रविवरणम्।
कण्ठस्थानस्थितं पद्मं विशुद्धं नामपञ्चमम्।
सुहेमाभं स्वरोपेतं षोडशस्वरसंयुतम् ॥
छगलाण्डोऽस्ति सिद्धोऽत्र शाकिनी चाधिदेवता ॥११६॥

अब विशुद्ध चक्रको वर्णन गरिन्छ।

कण्ठस्थानमा विशुद्ध नामक पाँचौ कमल छ जुन स्वर्ण समान आभायुक्त छ। यस कमलमा 'अ' देखि 'अः' (अ, आ, इ, ई, उ, ऊ, ऋ, ॠ, ऌ, ॡ, ए, ऐ, ओ, औ, अं, अः) सम्मका सोह्र स्वरले सोह्र दल सुशोभित छन्। यस कमलमा छगलाण्ड नामक सिद्ध र शाकिनी अधिष्ठात्री देवी स्थित छन् ॥११६॥

ध्यानं करोति यो नित्यं स योगीश्वरपण्डितः।
किन्त्वस्य योगिनोऽन्यत्र विशुद्धाख्ये सरोरुहे ॥
चतुर्वेदा विभासन्ते सरहस्या निधेरिव ॥११७॥

जो साधक यस चक्रको नित्य ध्यान गर्दछ ऊ योगीहरूमा योगीश्वर हुन्छ र पण्डित कहलाइन्छ। यस विशुद्ध नामक कमलको ध्यान नगरेर अन्यत्र योगीलाई के प्राप्त हुन्छ र ? (किनकि) यसको ध्यानबाट रहस्यसहित चारै वेदको ज्ञान उपलब्ध हुन्छ जसरी कसैलाई परिपूर्ण गाडधन अचानक प्राप्त हुन्छ ॥११७॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

इह स्थाने स्थितो योगी यदा क्रोधवशो भवेत् ।
तदा समस्तं त्रैलोक्यं कम्पते नात्र संशय ॥११८॥

जब यस विशुद्ध स्थानमा स्थित भएको बेला अर्थात् विशुद्ध कमलमा ध्यानस्थ भएको समयमा योगी क्रोधित हुन्छ तब तीनै लोक कम्पित हुन्छ । यसमा शंका छैन ॥११८॥

इह स्थाने मनो यस्य दैवाद्यातिलयं यदा ।
तदा बाह्यं परित्यज्य स्वान्तरे रमते ध्रुवम् ॥११९॥

जब यस स्थानमा दैववशाद् (भाग्यवश) साधकको मन लय हुन्छ तब बाहिरका सम्पूर्ण विषय वस्तुहरूलाई त्यागेर ऊ आफूभित्रै रमाउँदछ, यसमा सन्देह छैन ॥११९॥

तस्य न क्षतिमायाति स्वशरीरस्य शक्तितः ।
संवत्सरसहस्रेऽपि वज्रातिकठिनस्य वै ॥१२०॥

आफ्नै शरीरको शक्तिले उसको शरीर क्षीण हुन दिदैन र हजारौं वर्षसम्म उसको शरीर वज्रभन्दा पनि अधिक कठोर रहिरहन्छ ॥१२०॥

यदा त्यजति तद्ध्यानं योगींन्द्रोऽवनिमण्डले ।
तदा वर्षसहस्राणि मन्यते तत्क्षणं कृती ॥१२१॥

जब हजारौं वर्षको ध्यान- (समाधि) पछि महान् योगीले त्यस ध्यानबाट आफ्नो चित्त हटाउँदछ तब यस संसारमा उसलाई त्यो हजारौं वर्ष केही क्षण मात्र व्यतीत भएको बराबर लाग्दछ ॥१२१॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

६. आज्ञाचक्र-वर्णन

अथ आज्ञाचक्रविवरणम् ।
आज्ञापद्मं भ्रुवोर्मध्ये हक्षोपेतं द्विपत्रकम् ।
शुक्लाभं तन्महाकालः सिद्धो देव्यत्र हाकिनी ॥१२२॥

अब आज्ञा चक्रको वर्णन गरिन्छ ।

भ्रुमध्यमा आज्ञा नामक 'ह' र 'क्ष' अक्षरले युक्त भएको द्विदल कमल छ । ती दलको आभा शुक्ल (सेतो) छ । त्यहाँ महाकाल नामक सिद्ध र देवी हाकिनी स्थित छन् ॥१२२॥

शरच्चन्द्रनिभं तत्राक्षरबीजं विजृंभितम् ।
पुमान् परमहंसोऽयं यज्ज्ञात्वा नावसीदति ॥१२३॥

यस कमलको बीचमा शरद् चन्द्रमाको जस्तै प्रकाशवान् अक्षर (अविनाशी) बीज (ठं) स्थित छ । यसलाई जानेपछि विद्वान् परमहंस पुरुषको अवनति हुँदैन ॥१२३॥

एतदेव परन्तेजः सर्वतन्त्रेषु मन्त्रिणः ।
चिन्तयित्वा परां सिद्धिं लभते नात्र संशयः ॥१२४॥

यो महातेज (परम प्रकाश) को बारेमा सम्पूर्ण तन्त्रहरूमा गोप्य राखिएको छ । यसको ध्यानले साधकलाई परम सिद्धि प्राप्त हुन्छ । यसमा कुनै शंका छैन ॥१२४॥

तुरीय लिङ्ग

तुरीयं त्रितयं लिङ्गं तदाहं मुक्तिदायकः ।
ध्यानमात्रेण योगीन्द्रो मत्समो भवति ध्रुवम् ॥१२५॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

आज्ञा कमलमा स्थित म (भगवान् शिव) मुक्तिदायक तुरीय तेस्रो लिङ्ग हुँ। यस चक्रको ध्यानले मात्र महान योगी निश्चय नै म समान हुन्छ ॥१२५॥

इडा र पिंगला नै वरणा र असी

इडा हि पिंगला ख्याता वरणासीति होच्यते।
वाराणसी तयोर्मध्ये विश्वनाथोऽत्र भाषितः ॥१२६॥

इडा र पिंगला भनिने दुईवटा नाडीहरूलाई नै वरणा (वरुणा) र असी भनिन्छ। यी दुई बीचको स्थान नै वाराणसी (शिवको पवित्र शहर) हो। ती दुई नाडीहरूको (इडा र पिंगलाको) माझमा (भ्रूमध्यमा) विश्वनाथ (भगवान् शिव) विराजमान रहनुहुन्छ भनिएको छ ॥१२६॥

एतत्क्षेत्रस्य महात्म्यमृषिभिस्तत्त्वदर्शिभिः।
शास्त्रेषु बहुधा प्रोक्तं परं तत्त्वं सुभाषितम् ॥१२७॥

यस पवित्र क्षेत्रको महत्व र यसको परम तत्वको बारेमा अनेकौं शास्त्रहरूमा तत्वदर्शी ऋषिहरूद्वारा सुन्दर वर्णन गरिएको छ ॥१२७॥

सुषुम्णा मेरुणा याता ब्रह्मरन्ध्रं यतोऽस्ति वै।
ततश्चैषा परावृत्य तदाज्ञापद्मदक्षिणे ॥
वामनासुपुटं याति गंगेति परिगीयते ॥१२८॥

सुषुम्ना नाडी मेरुदण्ड हुँदै ब्रह्मरन्ध्र (रहेको स्थान) सम्म जान्छ। इडा नाडी त्यहाँबाट फर्किएर आज्ञाचक्रको दायाँतर्फ हुँदै

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

बायाँ नासिकातर्फ अगाडि बढ्दछ, यसलाई गंगा भनिन्छ ॥१२८॥

ब्रह्मरन्ध्रे हि यत्पद्मं सहस्रारं व्यवस्थितम् ।
तत्र कन्देहि या योनिस्तस्यां चन्द्रो व्यवस्थितः ॥१२९॥
त्रिकोणाकारतस्तस्याः सुधा क्षरति सन्ततम् ।
इडायाममृंत तत्र समं स्रवति चन्द्रमाः ॥१३०॥
अमृतं वहति धारा धारारूपं निरन्तरम् ।
वामनासापुटं याति गंगेत्युक्ता हि योगिभिः ॥१३१॥

ब्रह्मरन्ध्रमा नै यो सहस्रार कमल स्थित छ । त्यसको मूलमा जुन योनि छ त्यहाँ चन्द्रमा रहन्छिन् । त्यस त्रिकोणाकार योनिबाट निरन्तर अमृत प्रवाहित हुन्छ । त्यो चन्द्रमाबाट समानरूपले एकनास द्रवित अमृतधारा इडा नाडीबाट निरन्तर धारा रूपमा बहदै बाँया नासिकामा जाने (पुग्ने) हुँदा योगीहरूले त्यसलाई गङ्गा भनेका छन् ॥१२९-१३१॥

आज्ञापङ्कजदक्षांसाद्वामनासापुटंगता ।
उदग्वहेति तत्रेडा वरणा समुदाहृता ॥१३२॥

आज्ञाचक्रको दायाँतर्फ हुँदै इडा नाडी बायाँ नासिकातर्फ जान्छ । यहाँ यसलाई वरणा अर्थात् उत्तरवाहिनी वा उद्‌गमवाहिनी गङ्गा भनिन्छ ॥१३२॥

ततो द्वयोर्हिमध्ये तु वाराणसीति चिन्तयेत् ।
तदाकारा पिंगलापि तदाज्ञाकमलान्तेर ॥
दक्षनासापुटे याति प्रोक्तास्माभिरसीति वै ॥१३३॥

योगीले यी दुई (इडा र पिंगला) बीचको स्थानलाई (भ्रूमध्य

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अर्थात् त्रिनेत्रलाई) वाराणसी (भगवान् शिवको पवित्र शहर) मानेर चिन्तन (ध्यान) गरोस् । (इडा नाडी जस्तै) पिंगला नाडी पनि आज्ञाचक्रको बायाँ भाग हुँदै अर्थात् बायाँतर्फबाट दायाँ नासिकामा जान्छ । हामीद्वारा (भगवान् शिवद्वारा) यसलाई असी भनिएको छ ॥१३३॥

मूलाधारे हि यत्पद्मं चतुष्पत्रं व्यवस्थितम् ।
तत्र मध्येहि या योनिस्तस्यां सूर्यो व्यवस्थितः ॥१३४॥

मूलाधारमा स्थित पद्मका चार दल छन् । तिनीहरूको मध्यमा स्थित योनिमा सूर्यको वासस्थान छ ॥१३४॥

तत्सूर्यमण्डलद्वाराद्विषं क्षरति सन्ततम् ।
पिंगलायां विषं तत्र समर्पयति तापनः ॥१३५॥

त्यस सूर्यमण्डलबाट निरन्तर विष स्राव भइरहन्छ । त्यहाँ सूर्यले त्यो विष पिङ्गला नाडीलाई सतत (निरन्तर) समर्पण गर्दछन् अर्थात् त्यो उष्ण विष पिंगला नाडीद्वारा प्रवाहित हुन्छ ॥१३५॥

विषं तत्र वहन्ती या धारारूपं निरन्तरम् ।
दक्षनासापुटे याति कल्पितेयन्तु पूर्ववत् ॥१३६॥

त्यो विष (सूर्यबाट द्रवित रस) धारारूपमा निरन्तर वहँदै दायाँ नासिकातर्फ जान्छ जब कि पहिले भनिए अनुसार चन्द्रमाबाट द्रवित अमृतरस भने बायाँ नासिकातर्फ जान्छ ॥१३६॥

आज्ञापङ्कजवामास्याद्दक्षनासापुटं गता ।
उदग्वहा पिंगलापि पुरासीति प्रकीर्तिता ॥१३७॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

आज्ञाचक्रको बायाँतर्फ हुँदै दायाँ नासिकातिर जाने उत्तर वा उद्गमवाहिनी पिंगलालाई पूर्व असी भनिएको छ ॥१३७॥

आज्ञाचक्र नै भगवान् शिवको परम मन्दिर

आज्ञापद्ममिदं प्रोक्तं यत्र देवो महेश्वरः ।
पीठत्रयं ततश्चोर्ध्वं निरुक्तं योगचिन्तकैः ॥
तद्बिन्दुनादशक्त्याख्यं भालपद्मे व्यवस्थितम् ॥१३८॥

यसरी यहाँ वर्णन गरिएको यस आज्ञाचक्रमा देवाधिदेव महेश्वर (शिव) विराजमान हुनुहुन्छ । यस आज्ञाचक्रमाथि तीन पवित्र तीर्थहरू रहेका छन् भन्ने योग चिन्तकहरूको कथन छ । यिनीहरूलाई बिन्दु, नाद र शक्ति भनिन्छ जुन ललाट-(निधार) को मध्यमा स्थित कमलमा अवस्थित छन् ॥१३८॥

यः करोति सदाध्यानमाज्ञापद्मस्य गोपितम् ।
पूर्वजन्मकृतं कर्म विनश्येदविरोधतः ॥१३९॥

जो योगी यस गुह्य आज्ञा कमलको नित्य ध्यान गर्दछ उसले आफ्ना पूर्वजन्मका सम्पूर्ण कर्मलाई अबाधितरूपले (निर्विरोध) नाश गर्दछ ॥१३९॥

आज्ञाचक्रको ध्यान- पूजा र जप निरर्थक

इह स्थिते यदा योगी ध्यानं कुर्यान्निरन्तरम् ।
तदा करोति प्रतिमां पूजाजपमनर्थवत् ॥१४०॥

यस स्थानमा रहेर (आज्ञाचक्रमा चित्त स्थिर राखेर) जब योगी निरन्तर ध्यान गर्दछ तब उसको लागि (कुनैपनि देवी-देवताको)

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

प्रतिमाको (मूर्ति, चित्र, तस्वीर आदिको सहित) पूजा तथा जप निरर्थक हुन्छन् ॥१४०॥

यक्षराक्षसगन्धर्वा अप्सरोगणकिन्नराः ।
सेवन्ते चरणौ तस्य सर्वे तस्य वशानुगाः ॥१४१॥

यक्ष, राक्षस, गन्धर्व, अप्सरा तथा किन्नरादि सबैले उसको चरणको सेवा गर्दछन् र उसका आज्ञाकारी हुन्छन् ॥१४१॥

करोति रसनां योगी प्रविष्टां विपरीतगाम् ।
लम्बिकोर्ध्वेषु गर्तेषु धृत्वा ध्यानं भयापहम् ॥१४२॥
अस्मिन् स्थाने मनो यस्य क्षणार्धं वर्ततेऽचलम् ।
तस्य सर्वाणि पापानि संक्षयं यान्ति तत्क्षणात् ॥१४३॥

जिब्रोलाई उल्टाई तालु रन्ध्र- (प्वाल) मा प्रवेश गराएर (राखेर) योगीले ध्यान गरोस् । यस ध्यानबाट सम्पूर्ण भय नाश हुन्छ । जसको मन आधा क्षणमात्र भएपनि यस आज्ञा कमलमा (चक्रमा) निश्चल रहन्छ, त्यसका सम्पूर्ण पापहरू तत्कालै नाश हुन्छन् ॥१४२-१४३॥

आज्ञाचक्रको ध्यानबाट सम्पूर्ण चक्रको फल

यानि यानि हि प्रोक्तानि पंचपद्मे फलानि वै ।
तानि सर्वाणि सुतरामेतज्ज्ञानाद्भवन्ति हि ॥१४४॥

अन्य पाँच पद्मको (मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपुर, अनाहत र विशुद्ध चक्रको) ध्यानको जुन जुन फलहरू माथि बताइएको छ, ती सबै फलहरू केवल यो एक आज्ञाचक्रको ज्ञानबाट (ध्यानबाट) प्राप्त हुन्छन् ॥१४४॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

यः करोति सदाभ्यासमाज्ञा पद्मे विचक्षणः ।
वासनाया महाबन्धं तिरस्कृत्य प्रमोदते ॥१४५॥

विद्वान् योगी जो यस आज्ञा पद्ममा निरन्तर ध्यान (साधना) गर्दछ ऊ वासनारूपी महाबन्धनबाट मुक्त भएर सुखपूर्वक रमाउँदछ ॥१४५॥

प्राणप्रयाणसमये तत्पद्मं यः स्मरन्सुधीः ।
त्यजेत्प्राणं स धर्मात्मा परमात्मनि लीयते ॥१४६॥

मृत्युको समयमा जब योगीले यस चक्रको स्मरण (ध्यान) गर्दछ त्यो धर्मातमा पुरुष प्राण छोडेपछि परमात्मामा लीन हुन्छ ॥१४६॥

तिष्ठन् गच्छन् स्वपन् जाग्रत् यो ध्यानं कुरुते नरः ।
पापकर्मविकुर्वाणो नहि मज्जति किल्विषे ॥१४७॥

जो पुरुष बस्दा, हिंड्दा, सुत्दा, उठ्दा यसको (आज्ञाचक्रको) ध्यान गर्दछ, उसले पापकर्म गर्ने सम्भावना भएको भएपनि उसलाई पापले छुँदैन ॥१४७॥

योगी बन्धाद्विनिर्मुक्तः स्वीयया प्रभया स्वयम् ।
द्विदलध्यानमाहात्म्यं कथितुं नैव शक्यते ॥
ब्रह्मादिदेवताश्चैव किञ्चिन्मत्तो विदन्ति ते ॥१४८॥

योगी उसको आफ्नै पौरखबाट अर्थात् पुरुषार्थको प्रभावबाट बन्धन मुक्त हुन्छ । (यस) द्विदल कमलको ध्यानको महत्वबारे पूर्ण वर्णन गर्न सकिदैन । ब्रह्मादि देवताहरूले पनि यसको महिमाको केही अंशमात्र मबाट (भगवान् शिवबाट) जानेका छन् ॥१४८॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

७. सहस्रार चक्र

अतः ऊर्ध्वं तालुमूले सहस्रारंसरोरुहम् ।
अस्ति यत्र सुषुम्णाया मूलं सविवरं स्थितम् ॥१४९॥

माथि बताइएको आज्ञाचक्रमाथि सहस्रार चक्र अर्थात् सहस्रदल कमल छ । त्यस चक्रको मूलमा सुषुम्ना नाडीको रन्ध्र अर्थात् प्वाल स्थित छ ॥१४९॥

तालुमूले सुषुम्णा सा अधोवक्त्रा प्रवर्तते ।
मूला धारेणयोन्यस्ताः सर्वनाड्यः समाश्रिताः ॥
ता बीजभूतास्तत्त्वस्य ब्रह्ममार्गप्रदायिकाः ॥१५०॥

तालुको मूलमा स्थित सुषुम्ना नाडी अधोमुख भएर रहको छ । (सुषुम्ना स्थित) तालु मूलदेखि मूलाधार तथा योनि स्थानसम्मका सबै नाडीहरूलाई यस सुषुम्ना नाडीले धारण गरको छ । तत्त्वका (तत्त्वज्ञानका) बीज स्वरूप ती नाडीहरू ब्रह्ममार्ग प्रदान गर्ने अर्थात् मोक्ष दिने सुषुम्ना नाडीमा आश्रित छन् ॥१५०॥

तालुस्थाने च यत्पद्मं सहस्रारं पुराहितम् ।
तत्कन्दे योनिरेकास्ति पश्चिमाभिमुखी मता ॥१५१॥

तालु स्थानमा जुन पद्म स्थित छ त्यसलाई सहस्रार भनिन्छ । त्यसको मूलमा (केन्द्रमा) एउटा योनि छ जसको मुख पश्चिमतर्फ फर्किएको छ अर्थात् त्यो योनि अधोमुखी छ ॥१५१॥

तस्या मध्ये सुषुम्णाया मूलं सविवरं स्थितम् ।
ब्रह्मरन्ध्रं तदेवोक्तमामूलाधारपङ्कजम् ॥१५२॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

त्यसको माझमा सुषुम्ना आफ्नो रन्ध्र- (प्वाल) सहित स्थित छ जसलाई ब्रह्मरन्ध्र (ब्रह्माको छिद्र) भनिन्छ। यसरी सुषुम्ना नाडी ब्रह्मरुध्रदेखि मूलाधार पद्मसम्म फैलिएको छ ॥१५२॥

ततस्तद्‌रन्ध्रे तच्छक्तिः सुषुम्णा कुण्डली सदा।
सुषुम्णायां सदा शक्तिश् चित्रा स्यान्मम वल्लभे ॥
तस्यां मम मते कार्या ब्रह्मरन्ध्रादिकल्पना ॥१५३॥

त्यस सुषुम्ना रन्ध्रमा यसको (आन्तरिक) शक्तिको रूपमा कुण्डलिनी निवास गर्दछिन्। सुषुम्ना नाडीभित्र चित्रा भनिने निरन्तर प्रवाहित शक्ति विद्यमान छ जुन मेरो प्रिय छ। मेरो (भगवान् शिवको) विचारमा त्यस चित्रा नाडीको कार्य र भेद अनुसार नै ब्रह्मरन्ध्र आदि कल्पना गरिएको छ ॥१५३॥

यस्याः स्मरमात्रेण ब्रह्मज्ञत्वं प्रजायते ।
पापक्षयश्च भवति न भूयः पुरुषो भवेत् ॥१५४॥

यस चित्रा नाडीलाई सम्झेर मात्र पनि अर्थात् यसको ध्यान मात्र गरेर पनि साधकले ब्रह्मज्ञान प्राप्त गर्दछ, उसका सम्पूर्ण पाप नाश हुन्छन् र मानवको रूपमा उसको पुनर्जन्म हुँदैन ॥१५४॥

प्रवेशितं चलाङ्गुष्ठं मुखे स्वस्य निवेशयेत् ।
तेनात्र न वहत्येव देहचारी समीरणः ॥१५५॥

साधकले आफ्नो दाहिने हातको बूढी औंला आफ्नो मुखमा हालेर मुख बन्ध गरोस्। त्यसबाट शरीरमा सञ्चार हुने प्राणवायु बन्द हुन्छ अर्थात् वायुको आवागमन हुँदैन ॥१५५॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

कुण्डलिनी शक्ति मात्रै ग्रन्थि भेदन गर्न सक्षम

तेन संसारचक्रेऽस्मिन् भ्रमतीत्येव सर्वदा ।
तदर्थं ये प्रवर्तन्ते योगीनः प्राणधारणे ॥१५६॥
तत एवाखिला नाडी विरुद्धा चाष्टवेष्टनम् ।
इयं कुण्डलिनी शक्ति रन्ध्रं त्यजति नान्यथा ॥१५७॥

त्यस वायुका कारणले नै मानव संसारचक्रमा निरन्तर घुमिरहन्छ । त्यसकारण योगीहरू प्राणवायुलाई धारण गर्न अग्रसर हुन्छन् अर्थात् यसको संचारलाई नियन्त्रण गर्दछन् । सम्पूर्ण नाडीहरू आठवटा ग्रन्थिद्वारा लपेटिएर (संस्कारजन्य विकारहरूले) अवरुद्ध हुन्छन् । यो कुण्डलिनी शक्ति मात्र यी ग्रन्थिहरूको भेदन गरी ब्रह्मरन्ध्र त्यागेर बाहिर जान सक्तछ र यसबाट साधक मोक्षतर्फ उन्मुख हुन्छ । (यसकारण) अन्य कुराबाट यसो हुन सम्भव छैन ॥१५६-१५७॥

यदा पूर्णासु नाडीषु सन्निरुद्धानिलास्तदा ।
बन्धत्यागेन कुण्डल्या मुखं रन्ध्रात् बहिर्भवेत् ॥
सुषुम्णायां सदैवायं वहेत्प्राणसमीरणः ॥१५८॥

जब सबै नाडीहरूमा प्राणवायु पूर्णरूपले अवरुद्ध हुन्छ, तब कुण्डलिनीले ती ग्रन्थिहरूलाई त्यागेर ब्रह्मरन्ध्रको मुखबाट बाहिर हुन्छिन् । अनि प्राणवायु सुषुम्ना नाडीमा निरन्तर प्रवाहित हुन्छ ॥१५८॥

मूलपद्मस्थिता योनिर्वामदक्षिणकोणतः ।
इडापिंगलयोर्मध्ये सुषुम्णा योनिमध्यगा ॥१५९॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

ब्रह्मरन्ध्रं तु तत्रैव सुषुम्णाधारमण्डले ।
यो जानाति स मुक्तः स्यात्कर्मबन्धाद्विचक्षणः ॥१६०॥

मूलाधार पद्ममा स्थित योनिको दायाँ भागमा इडा र बायाँ भागमा पिंगला अवस्थित छन् । यी दुवै नाडीको बीचमा स्थित योनिको मध्यभागबाट सुषुम्ना अगाडि जान्छ । (यसकारण) यो मध्यगामिनी नाडी हो । त्यहाँ मूलाधार पद्ममा स्थित सुषुम्ना आधार मण्डलमा पनि (सहस्रार पद्ममा स्थित ब्रह्मरन्ध्रको विपरित) ब्रह्मरन्ध्र विद्यमान छ । विद्वान् पुरुष जसले यसलाई जान्दछ ऊ कर्म बन्धनबाट मुक्त हुन्छ ॥१५९-१६०॥

पवित्र त्रिवेणी (प्रयाग) स्नान

ब्रह्मरन्ध्रमुखे तासां संगमः स्यादसंशयः ।
तस्मिन्स्नाने स्नातकानां मुक्तिः स्यादविरोधतः ॥१६१॥

(मूलाधार चक्रमा अवस्थित) यी तीनै नाडीहरू- (इडा, पिगला र सुषुम्ना)को संगम निश्चय नै ब्रह्मरन्ध्रको मुख हो अर्थात् यी तीनै नाडीहरूको मिलन ब्रह्मरन्ध्रको मुखमा हुन्छ । त्यस संगम स्थलमा जो ज्ञानी पुरुष स्नान गर्दछन् उनीहरूले निर्विघ्न मोक्ष प्राप्त गर्दछन् ॥१६१॥

इडा, पिंगला र सुषुम्ना नै गंगा, जमुना र सरस्वती

गंगायमुनयोर्मध्ये वहत्येषा सरस्वती ।
तासां तु संगमे स्नात्वा धन्यो याति परां गतिम् ॥१६२॥

गंगा (इडा) र जमुना-(पिंगला) को बीचमा यी सरस्वती (सुषुम्ना) बहन्छिन् । तिनीहरूको संगममा स्नान गरेर भाग्यवान्

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

साधक परम गति प्राप्त गर्दछ ॥१६२॥

इडा गंगा पुरा प्रोक्ता पिंगला चार्कपुत्रिका ।
मध्या सरस्वती प्रोक्ता तासां संगोऽतिदुर्लभः ॥१६३॥

इडा गंगा र पिंगला सूर्य-पुत्री जमुना तथा बीचकी सुषुम्ना सरस्वती हुन् भन्ने कुरा पहिले नै बताइएको छ । यी तीनैको संगम-स्थल अति दुर्लभ छ ॥१६३॥

सितासिते संगमे यो मनसा स्नानमाचरेत् ।
सर्वपापविनिर्मुक्तो याति ब्रह्म सनातनम् ॥१६४॥

जो सेतो (इडारूपी गंगा) र कालो-(पिंगलारूपी जमुना) को संगममा मानस स्नान गर्दछ सम्पूर्ण पापबाट मुक्त भएर उसले सनातन ब्रह्म प्राप्त गर्दछ ॥१६४॥

पितृकर्मको लागि सर्वोत्तम त्रिवेणी-प्रयाग

त्रिवेण्यां संगमे यो वै पितृकर्म समाचरेत् ।
तारयित्वा पितॄन्सर्वान्स याति परामां गतिम् ॥१६५॥

जसले यस त्रिवेणीमा (इडा, पिंगला र सुषुम्नारूपी नदीहरूको संगममा) पितृकर्म (श्राद्ध, तर्पणादि) गर्दछ आफ्ना सम्पूर्ण पितृहरूलाई तारेर आफू स्वयंले पनि परमगति प्राप्त गर्दछ ॥१६५॥

त्रिविध कर्म अनुष्ठान गर्ने स्थल

नित्यं नैमित्तिकं काम्यं प्रत्यहं यः समाचरेत् ।
मनसा चिन्तयित्वा तु सोऽक्षयं फलमाप्नुयात् ॥१६६॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

जसले यस त्रिवेणी स्थलमा दैनिक मनले चिन्तन गरेर (ध्यान गरेर) नित्य, नैमित्तिक र काम्य कर्म गर्दछ उसले अक्षय फल प्राप्त गर्दछ ॥१६६॥

सकृद्यः कुरुते स्नानं स्वर्गे सौख्यं भुनक्ति सः ।
दग्ध्वा पापानशेषान्वै योगी शुद्धमतिः स्वयम् ॥१६७॥

जसले एक पटक यस पवित्र स्थानमा (त्रिवेणीमा) स्नान गर्दछ, उसले स्वर्गिक सुख भोग गर्दछ उसका सम्पूर्ण शेष पापहरू दग्ध हुन्छन् र ऊ (स्वयं) शुद्धात्मा योगी हुन्छ ॥१६७॥

अपवित्रः पवित्रो वा सर्वावस्थां गतोऽपि वा ।
स्नानाचरणमात्रेण पूतो भवति नान्यथा ॥१६८॥

(साधक) पवित्र होस् वा अपवित्र, वा जस्तोसुकै अवस्थामा होस् यस पवित्र संगममा स्नान गरेर मात्र पनि उ निःसन्देह पवित्र हुन्छ ॥१६८॥

मृत्युकाले प्लुतं देहं त्रिवेण्याः सलिले यदा ।
विचिन्त्य यस्त्यजेत्प्राणान्स तदा मोक्षमाप्नुयात् ॥१६९॥

"मेरो शरीर यस त्रिवेणीको पवित्र जलमा तैरिरहेको छ अर्थात् पौडी खेलिरहेको छ" जो साधक आफ्नो मरण कालमा यस्तो ध्यान गर्दै (चिन्तन गर्दै) प्राणत्याग गर्दछ उसले तत्काले मोक्ष प्राप्त गर्दछ ॥१६९॥

तीनै लोकको पवित्र तीर्थस्थल

नातःपरतरं गुह्यं त्रिषु लोकेषु विद्यते ।
गोप्तव्यं तत्प्रयत्नेन न व्याख्येयं कदाचन ॥१७०॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

तीनै लोकमा यो भन्दा परम गुह्य अन्य केही छैन अर्थात् तीनै लोकमा यो भन्दा परम पवित्र तीर्थस्थान अन्य कुनै छैन । (यसकारण) साधकले यसलाई सावधानीपूर्वक गोप्य राखोस् र यस पवित्र त्रिवेणीको व्याख्या न गरोस् ॥१७०॥

ब्रह्मरन्ध्रे मनो दत्त्वा क्षणार्धं यदि तिष्ठति ।
सर्वपापविनिर्मुक्तः स याति परमां गतिम् ॥१७१॥

यदि योगीले ब्रह्मरन्ध्रमा मन लगाएर आधा क्षण मात्र स्थिर राख्दछ भने सम्पूर्ण पापबाट मुक्त भई उसले परम गति प्राप्त गर्दछ ॥१७१॥

अस्मिँल्लीनं मनो यस्य स योगी मयि लीयते ।
अणिमादिगुणान्भुक्त्वा स्वेच्छया पुरुषोत्तमः ॥१७२॥

पुरुषोत्तम योगी जसको मन यस ब्रह्मरन्ध्रमा लीन हुन्छ अणिमा, लघिमादि सिद्धिहरूको स्वेच्छापूर्वक सुख भोग गरेर ममा नै लीन हुन्छ ॥१७२॥

एतद्रन्ध्रध्यानमात्रेण मर्त्यः
संसारेऽस्मिन्वल्लभो मे भवेत्सः ।
पापाञ्जित्वा मुक्तिमार्गाधिकारी
ज्ञानं दत्त्वा तारयत्यद्भुतं वै ॥१७३॥

यस ब्रह्मारन्ध्रको ध्यानले मात्र मरणशील जीव (मानव) यस संसारमा मेरो प्रिय हुन्छ । (आफ्ना) पापहरूमाथि विजय प्राप्त गरी ऊ मुक्तिमार्गको अधिकारी हुन्छ । उसले अनेकौं मुमुक्षुहरूलाई ज्ञान दिएर यस भवसागरबाट पार गराउँदछ ॥१७३॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

चतुर्मुखादित्रिदशैरगम्यं योगिवल्लभम् ।
प्रयत्नेन सुगोप्यं तद्ब्रह्मरन्ध्रं मयोदितम् ॥१७४॥

चतुर्मख ब्रह्मा आदि तथा तेत्तीस देवताहरूको लागि पनि यसको ज्ञान अगम्य (अपार) छ । (यो अनमोल निधि) योगीहरूको अति प्रिय छ । मैले बताएको यस ब्रह्मरन्ध्रको रहस्यलाई साधकले सावधानीपूर्वक गोप्य राखोस् ॥१७४॥

दिव्य चन्द्रमण्डलको ध्यान

पुरा मयोक्ता या योनिः सहस्रारे सरोरुहे ।
तस्याऽधो वर्तते चन्द्रस्तद्ध्यानं क्रियते बुधैः ॥१७५॥

सहस्रार कमलको माझमा एउटा योनि विद्यमान छ भन्ने कुरा मैले पहिले नै बताएको छु । त्यस- (योनि) मुनि चन्द्रमा स्थित छन् । विद्वान् योगी यस चंद्रमाको ध्यान गर्दछन् ॥१७५॥

यस्य स्मरमात्रेण योगीन्द्रोऽवनिमण्डले ।
पूज्यो भवति देवानां सिद्धानां सम्मतो भवेत् ॥१७६॥

यस चन्द्रमाको ध्यानले मात्र महान् योगी यस पृथ्वीमा पूजनीय हुन्छ । ऊ देवता र सिद्धहरूको पनि प्रिय हुन्छ ॥१७६॥

शिरःकपालविवरे ध्यायद्दुग्धमहोदधिम् ।
तत्र स्थित्वा सहस्रारे पद्मे चन्द्रं विचिन्तयेत् ॥१७७॥

निधारभित्र खप्परको खाली (शून्य) स्थानमा (अवस्थित) दुग्ध महासागरको (क्षीरसागरको) साधकले ध्यान गरोस् । त्यहाँ (दुग्ध सागरको ध्यानमा) रहेर सहस्रार कमलमा स्थित चन्द्रमाको ध्यान गरोस् ॥१७७॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

हंसको ध्यान

शिरःकपालविवरे द्विरष्टकलया युतः ।
पीयूषभानुहंसाख्यं भावयेत्तं निरंजनम् ॥१७८॥
निरन्तरकृताभ्यासात्त्रिदिने पश्यति ध्रुवम् ।
दृष्टिमात्रेण पापौघं दहत्वेव स साधकः ॥१७९॥

निधारमा स्थित उपरोक्त शून्य स्थानमा सोह्र कला तथा अमृतरश्मिले युक्त हंस नामक निरञ्जनको साधकले ध्यान गरोस्। निरन्तर अभ्यासद्वारा तीन दिन भित्रमा साधकले यसको (निरञ्जनको) निश्चय नै दर्शन गर्दछ। यसको दर्शनले मात्र साधकले आफ्ना सबै पापलाई जलाउँदछ ॥१७८-१७९॥

अनागतञ्च स्फुरति चित्तशुद्धिर्भवेत्खलु ।
सद्यः कृत्वापि दहति महापातकपञ्चकम् ॥१८०॥

(यस हंसको ध्यानबाट) साधकलाई भविष्यको स्वतः ज्ञान हुन्छ, उसको चित्त शुद्ध हुन्छ र साधकले पञ्चमहापाप (ब्रह्महत्या, सुरापान-मादक पदार्थ सेवन गर्ने कार्य, चोरी, गुरुपत्नीगमन र यी चार महापातकीको सहवास गरी पाँच किसिमका पाप) गरेको भए पनि यसको ध्यान गर्ने बित्तिकै तिनीहरूको भस्म गर्दछ ॥१८०॥

आनुकूल्यं ग्रहा यान्ति सर्वे नश्यन्त्युपद्रवाः ।
उपसर्गाः शमं यान्ति युद्धे जयमवाप्नुयात् ॥१८१॥
खेचरीभूचरीसिद्धिर्भवेत्क्षीरेन्दुदर्शनात् ।
ध्यानादेवभवेत्सर्वे नात्र कार्या विचारणा ॥१८२॥
सतताभ्यासयोगेन सिद्धो भवति नान्यथा ।

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

सत्यं सत्यं पुनः सत्यं मम तुल्यो भवेद्ध्रुवम् ॥
योगशास्त्रेऽप्यभिरतं योगिनां सिद्धिदायकम् ॥१८३॥

(साधकका) सबै ग्रह अनुकूल हुन्छन् । सबै उपद्रवहरू नाश हुन्छन् । सबै (प्राकृतिक तथा दैविक) दुर्घटनाहरू शान्त हुन्छन् । युद्धमा विजय प्राप्ति हुन्छ । (निधारभित्र स्थित) दुग्ध चन्द्रमाको दर्शनबाट भूचरी तथा खेचरी सिद्धिहरू प्राप्त हुन्छन् । यसको ध्यानले मात्र यी सबै फलहरू हुन्छन्, यसमा कुनै शंका छैन । निरन्तर योगाभ्यासले साधक निश्चय नै सिद्ध हुन्छ । यो मेरो सत्य, सत्य तथा परम सत्य कथन हो । साधक नि:सन्देह म समान हुनेछ । योग शास्त्रप्रतिको निष्ठापूर्वक (श्रद्धापूर्वक) तल्लीनता (निरन्तर तनमनपूर्वक योग साधना) नै योगीहरूका लागि सिद्धिदायक हुन्छ ॥१८१-१८३॥

राजयोग वर्णन

अथ राजयोगकथनम् ।
अतः ऊर्ध्वं दिव्यरूपं सहस्रारं सरोरुहम् ।
ब्रह्माण्डाख्यस्य देहस्य बाह्ये तिष्ठति मुक्तिदम् ॥१८४॥

अब राजयोगको वर्णन गरिन्छ ।

यस- (चन्द्रमण्डल) माथि दिव्य सहस्रार पद्म विद्यमान छ । यो मुक्तिदायक पद्म यस ब्रह्माण्ड नामक शरीर बाहिर छ ॥१८४॥

दिव्य कैलास पर्वत

कैलासो नाम तस्यैव महेशो यत्र तिष्ठति ।
नकुलाख्योऽविनाशी च क्षयवृद्धिविवर्जितः ॥१८५॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

यसको नाम कैलास हो जहाँ महेश (भगवान् शिव) विराजमान हुनुहुन्छ जसलाई नकुल भनिन्छ र जो अविनाशी तथा क्षय-वृद्धिरहित हुनुहुन्छ ॥१८५॥

स्थानस्यास्य ज्ञानमात्रेण नृणां
संसारेऽस्मिन्सम्भवो नैव भूयः ।
भूतग्रामं सन्तताभ्यासयोगात्
कर्तुं हर्तुं स्याच्च शक्तिः समग्रा ॥१८६॥

यस परम गुह्य स्थानको ज्ञान हुने बित्तिकै मानव यस संसारमा पुनर्जन्मबाट मुक्त हुन्छ । यस योगको निरन्तर अभ्यास गर्ने योगीले सृष्टिलाई उत्पन्न गर्ने र नाश गर्ने समग्र (पूर्ण) शक्ति प्राप्त गर्दछ ॥१८६॥

स्थाने परे हंसनिवासभूते
कैलासनाम्नीह निविष्टचेताः ।
योगी हृतव्याधिरधः कृताधि-
मायुश्चिरं जीवति मृत्युमुक्तः ॥१८७॥

यस कैलास नाम गरेको परमहंसको निवास स्थानमा जब योगी आफ्नो चित्त स्थिर गर्दछ तब उसले सबै आधि (मानसिक चिन्ता तथा पिडा) र व्याधिहरू- (शारीरिक रोग, दुर्घटना आदि) लाई नाश गरेर मृत्युमुक्त भई चिरञ्जीवी भएर बाँच्दछ ॥१८७॥

चित्तवृत्तिर्यदा लीना कुलाख्ये परमेश्वरे ।
तदा समाधिसाम्येन योगी निश्चलतां व्रजेत् ॥८८॥

जब योगीको चित्तवृत्ति कुल संज्ञक महेश्वर-

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

(भगवान् शिव) मा लीन हुन्छ तब उसलाई साम्य समाधि उपलब्ध हुन्छ अनि उसले निश्चलता प्राप्ति गर्दछ ॥१८८॥

निरन्तरकृते ध्याने जगद्विस्मरणं भवेत् ।
तदा विचित्रसामर्थ्यं योगिनो भवति ध्रुवम् ॥१८९॥

निरन्तर ध्यानले योगीलाई संसारको विस्मरण हुन्छ अनि साँचै नै उसलाई विचित्र शक्ति प्राप्त हुन्छ ॥१८९॥

तस्माद्गलितपीयूषं पिबेद्योगी निरन्तरम् ।
मृत्योर्मृत्युं विधायाशु कुलं जित्वा सरोरुहे ॥१९०॥
अत्र कुण्डलिनी शक्तिर्लयं याति कुलाभिधा ।
तदा चतुर्विधा सृष्टिर्लीयते परमात्मनि ॥१९१॥

यसकारण योगीले सहस्रार कमलबाट द्रवित अमृतको निरन्तर पान गरोस् । यसबाट उसले मृत्युलाई मृत्युको विधान दिएर कुललाई पनि जित्छ । यहीं कुलस्वरूपा (कुल पद भएकी) कुण्डलिनी शक्तिको लय हुन्छ । यसपछि (शक्ति शिवमा लीन भएपछि) चतुर्विध (चार प्रकारको) सृष्टिको पनि परमात्मामा लय हुन्छ ॥१९०-१९१॥

यज्ज्ञात्वा प्राप्य विषयं चित्तवृत्तिर्विलीयते ।
तस्मिन्परिश्रमं योगी करोति निरपेक्षकः ॥१९२॥

यस सहस्रदल कमलको ज्ञान भइसकेपछि (इन्द्रियजन्य) विषय उपलब्ध भएपनि चित्तवृत्ति (मनको आन्तरिक व्यापार) विलीन भएर जान्छ । त्यसकारण योगीले निरपेक्ष भएर (कुनै पनि विषय वा वस्तुको इच्छा, आकांक्षा त्यागेर) यस ज्ञानलाई प्राप्त गर्न परिश्रम गरोस् ॥१९२॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

चित्तवृत्तिर्यदालीना तस्मिन् योगी भवेद् ध्रुवम् ।
तदा विज्ञायतेऽखण्डज्ञानरूपो निरञ्जनः ॥१९३॥

जब योगीको चित्तवृत्ति विलीन हुन्छ तब ऊ निश्चय नै योगी हुन्छ। अनि उसलाई अखण्ड ज्ञानस्वरूप निरञ्जन (विशुद्ध) आत्माको ज्ञान हुन्छ ॥१९३॥

महाशून्यको ध्यान

ब्रह्माण्डबाह्ये संचिंत्य स्वप्रतीकं यथोदितम् ।
तमावेश्य महच्छून्यं चिन्तयेदविरोधतः ॥१९४॥

बह्माण्ड- (आफ्नो देह) बाहिर पहिले बताइए अनुसार आकाशमा साधकले आफ्नो प्रतीकको चिन्तन (ध्यान) गरोस्। आफ्नो प्रतीकको ध्यानमा चित्त स्थिरतापूर्वक लगाएर (प्रवेश गराएर) उसले महाशून्यको निर्बाधरूपले (अविछिन्न) ध्यान गरोस् ॥१९४॥

आद्यन्तमध्यशून्यं तत्कोटीसूर्यसमप्रभम् ।
चन्द्रकोटिप्रतिकाशमभ्यस्य सिद्धिमाप्नुयात् ॥१९५॥

आदि, मध्य र अन्त्य शून्य भएको त्यस महाशून्यको करोडौं सूर्य समान प्रकाशवान् तथा करोडौं चन्द्रमा समान शीतल प्रकाश (आभा) छ । यसको निरन्तर अभ्यास- (ध्यान) बाट साधकले सिद्धि प्राप्त गर्दछ ॥१९५॥

एतद्ध्यानं सदा कुर्यादनालस्यं दिने दिने ।
तस्य स्यात्सकला सिद्धिर्वत्सरान्नात्र संशयः ॥१९६॥

आलस्यरहित भएर साधकले यस महाशून्यको ध्यान निरन्तर

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

हरेक दिन गरोस् । निःसन्देह एक वर्ष भित्रमा उसलाई सबै सिद्धिहरू प्राप्त हुनेछन् ॥१९६॥

क्षणार्धं निश्चलं तत्र मनो यस्य भवेद् ध्रुवम् ।
स एव योगी सद्भक्तः सर्वलोकेषु पूजितः ॥
तस्य कल्मषसंघातस्तत्क्षणादेव नश्यति ॥१९७॥

त्यस महाशून्य स्थानमा जो आधा क्षणसम्म मात्र भए पनि आफ्नो मन स्थिर गर्दछ ऊ निश्चय नै एक योगी र एक सद्भक्त हो । ऊ सबै लोकमा पूजित हुन्छ । उसका सम्पूर्ण पाप समुच्चय तत्कालै नाश हुन्छन् ॥१९७॥

यं दृष्ट्वा न प्रवर्तन्ते मृत्युसंसारवर्त्मनि ।
अभ्यसेत्तं प्रयत्नेन स्वाधिष्ठानेन वर्त्मना ॥१९८॥

त्यस- (महाशून्य) लाई देखेपछि साधक पुःन यस मरणशील संसारको मार्गमा फर्किंदैन । यसकारण स्वाधिष्ठान मार्गद्वारा साधकले सावधानीपूर्वक यसको अभ्यास गरोस् ॥१९८॥

एतद्ध्यानस्य माहात्म्यं मया वक्तुं न शाक्यते ।
यः साधयति जानाति सोऽस्माकमपि सम्मतः ॥१९९॥

यस ध्यानको महिमाबारे म (भगवान् शिव) धेरै वर्णन गर्न सक्तिन । जसले (यस ध्यानको) साधना गर्दछ उसैले (यसको महत्वबारे अधिक) जान्दछ । ऊ (साधनाद्वारा यस ध्यानलाई जान्ने साधक) मेरो पनि प्रिय हुन्छ ॥१९९॥

ध्यानादेव विजानाति विचित्रेफलसम्भवम् ।
अणिमादिगुणोपेतो भवत्येव न संशयः ॥२००॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

ध्यानद्वारा नै अर्थात् ध्यान गरेर मात्रै साधकले तत्कालै यस योगका (शून्य ध्यानका) विचित्र फलको बारेमा जान्दछ । निःसन्देह उसले अणिमादि सिद्धिहरू प्राप्त गर्दछ ॥२००॥

राजाधिराज योग

राजयोगो मयाख्यातः सर्वतन्त्रेषु गोपितः ।
राजाधिराजयोगोऽयं कथयामि समासतः ॥२०१॥

यसरी मैले माथि वर्णन गरेको राजयोग सम्पूर्ण तन्त्रहरूमा गोप्य छ । अब म राजाधिराज योगको बारेमा संक्षिप्त वर्णन गर्दछु ॥२०१॥

स्वस्तिकञ्चासनं कृत्वा सुमठे जन्तुवर्जिते ।
गुरुं संपूज्य यत्नेन ध्यानमेतत्समाचरेत् ॥२०२॥

मानिस तथा जन्तुरहित सुन्दर स्थानमा आफ्नो गुरुको पूजा गरी पद्मासनमा बसेर योगीले प्रयत्नपूर्वक यस ध्यानको साधना गरोस् ॥२०२॥

निर्विचार ध्यान

निरालम्बं भवेज्जीवं ज्ञात्वा वेदान्तयुक्तितः ।
निरालम्बं मनः कृत्वा न किञ्चिच्चिन्तयेत्सुधीः ॥२०३॥

वेदान्तको युक्तिद्वारा (तर्कद्वारा) जीव (आत्मा) स्वाधीन (स्वतन्त्र) छ भन्ने कुरा जानेर विद्वान् साधकले आफ्नो मनलाई पनि निरालम्ब (अनाश्रित) बनाओस् । अनि अन्य कुनै पनि कुराहरू (को बारेमा) बिलकुलै चिन्तन नगरोस् ॥२०३॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

एतद्ध्यानान्महासिद्धिर्भवत्येव न संशयः ।
वृत्तिहीनं मनः कृत्वा पूर्णरूपं स्वयं भवेत् ॥२०४॥

निःसन्देह यस ध्यानबाट महान सिद्धि प्राप्त हुनेछ । आफ्नो मनलाई वृत्तिहीन बनाएर साधक स्वयं पूर्णस्वरूप हुन्छ ॥२०४॥

"म नै त्यो हुँ" को परम अनुभूति

साधयेत्सततं यो वै स योगी विगतस्पृहः ।
अहंनाम न कोऽप्यस्ति सर्वदात्मैव विद्यते ॥२०५॥

यसरी जो यस निर्विचार ध्यानको निरन्तर साधाना गर्दछ ऊ साँचै नै निष्काम योगी हुन्छ । उसको मुखबाट "म" नामक शब्द बाहिर आउँदैन । उसको लागि सम्पूर्ण जगत्मा आत्मा नै विद्यमान हुन्छ अर्थात् उसको सम्पूर्ण प्राणीहरूप्रति आत्मवत् दृष्टिकोण हुन्छ ॥२०५॥

को बन्धः कस्य वा मोक्ष एकं पश्येत्सदा हि सः ।
एतत्करोति यो नित्यं स मुक्तो नात्र संशयः ॥२०६॥

बन्धन के हो ? मोक्ष के हो ? उसको लागि सदा सबैमा एक-(आत्मा) को नै दर्शन हुन्छ । निःसन्देह जो यस ध्यानको निरन्तर साधना गर्दछ ऊ साँच्चै नै मुक्त हुन्छ ॥२०६॥

स एव योगी सद्भक्तः सर्वलोकेषु पूजितः ।
अहमस्मीति यन्मत्वा जीवात्मपरमात्मनोः ।
अहं त्वमेतदुभयं त्यक्त्वाऽखण्डं विचिन्तयेत् ॥२०७॥
अध्यारोपापवादाभ्यां यत्र सर्वं विलीयते ।

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

तद्बीजमाश्रयेद्योगी सर्वसंगविवर्जितः ॥२०८॥

ऊ नै योगी हो, ऊ नै सच्चा भक्त हो र ऊ नै सबै लोकमा पूजित हुन्छ जो "म नै त्यो हुँ" भनी जीवात्मा र परमात्मालाई समान मानेर "म" र "तँ" भन्ने द्वैत भेदभावलाई त्यागी एक अखण्ड ब्रह्मको चिन्तन (ध्यान) गर्दछ तथा सम्पूर्ण आसक्तिबाट मुक्त भएर अध्यारोप (मिथ्याज्ञान) र अपवाद- (यसको निराकरण) द्वारा जहाँ सबैको (सम्पूर्ण मायिक संसारको) विलय हुन्छ त्यस परम बीजमा (परमात्मामा) आश्रय लिन्छ ॥२०७-२०८॥

अपरोक्षं चिदानन्दं पूर्णं त्यक्त्वा भ्रमाकुलाः ।
परोक्षं चापरोक्षं च कृत्वा मूढा भ्रमन्ति वै ॥२०९॥

भ्रमाकुल अज्ञानी पुरुषहरू प्रत्यक्ष्य, चिदानन्द तथा पूर्ण ब्रह्मलाई त्यागेर प्रत्यक्ष्य र अप्रत्यक्ष्यको व्यर्थ विचार (छलफल) गरेर भ्रममा परिरहन्छन् ॥२०९॥

चराचरमिदं विश्वं परोक्षं यः करोति च ।
अपरोक्षं परं ब्रह्म त्यक्तं तस्मिन् प्रलीयते ॥२१०॥

जो यो चराचर विश्व नै परोक्ष (अप्रत्यक्ष) छ भन्ने कुरा मान्दछ उसले प्रत्यक्ष परब्रह्मलाई त्याग्दछ र उसको यही संसारमा विलय हुन्छ अर्थात् ऊ भवचक्रबाट मुक्त हुन सक्तैन ॥२१०॥

ज्ञानकारणमज्ञानं यथा नोत्पद्यते भृशम् ।
अभ्यासं कुरुते योगी सदा सङ्गविवर्जितम् ॥२११॥

(यसकारण) अज्ञानताले आफ्नो अतिशय शीर नउठाओस् भनेर सबै सङ्ग (आसक्ति) त्यागेर योगी निरन्तर ज्ञान कारक साधनाको

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अभ्यासमा लाग्दछ ॥२११॥

सर्वेन्द्रियाणि संयम्य विषयेभ्यो विचक्षणः ।
विषयेभ्यः सुषुप्त्यैव तिष्ठेत्संगविवर्जितः ॥२१२॥

विद्वान् साधक आफ्ना सम्पूर्ण इन्द्रियहरूलाई तिनीहरूको विषयबाट हटाई संयम गरेर सबै सङ्ग (सम्पर्क, मित्रता, समाज आदि) त्यागी यिनै विषयहरूको माझमा सुषुप्त तुल्य भएर रहन्छ ॥२१२॥

एवमभ्यासतो नित्यं स्वप्रकाशं प्रकाशते ।
श्रोतुं बुद्धिसमर्थार्थं निवर्तन्ते गुरोर्गिरः ।
तदभ्यासवशादेकं स्वतो ज्ञानं प्रवर्तते ॥२१३॥

यस प्रकारको निरन्तर साधनाद्वारा जो स्वयं प्रकाशवान् छ त्यो (आत्मा) प्रकाशित हुन्छ । यहीं नै आफ्नो बुद्धिलाई समर्थ (सबल) बनाउने गुरुका वाणी तथा उपदेशहरूको श्रवण, मनन तथा साधना-अभ्यासबाट साधक निवृत हुन्छ अर्थात् गुरुका सम्पूर्ण उपदेशहरूको समाप्ति हुन्छ। (यहाँबाट) साधकलाई आफ्नै साधनाको बलले स्वयं ज्ञान प्राप्त हुन्छ ॥२१३॥

यतो वाचो निवर्तन्ते अप्राप्य मनसा सह ।
साधनादमलं ज्ञानं स्वयं स्फुरति तद्ध्रुवम् ॥२१४॥

जहाँ वाणी अस्तित्वविहीन हुन्छ साथै जसलाई मनद्वारा प्राप्त गर्न सकिँदैन निश्चय नै साधनाद्वारा त्यो निर्मल ज्ञान (आत्मज्ञान) आफै प्रस्फुटित (प्रकाशित) हुन्छ ॥२१४॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

हठयोग तथा राजयोग एक अर्काका परिपूरक

हठं विना राजयोगो राजयोगं विना हठः ।
तस्मात्प्रवर्तते योगी हठे सद्गुरुमार्गतः ॥२१५॥

हठयोग विना राजयोग प्राप्त हुन सक्तैन न राजयोग विना हठयोग नै प्राप्त हुन सक्तछ । त्यसकारण योगी सद्गुरुद्वारा निर्देशित मार्ग (विधि) अनुसार पहिले हठयोगमा प्रवृत्त होस् ॥२१५॥

साधनाविनाको जीवन निरर्थक

स्थिते देहे जीवति च योगं न भ्रियते भृशम् ।
इन्द्रियार्थोपभोगेषु च जीवति न संशयः ॥२१६॥

जो पुरुष आफू (यस भौतिक शरीरमा) जीवित हुँदै योग साधना गर्दैन अर्थात् योग साधनामा लाग्न अग्रसर हुँदैन ऊ इन्द्रियहरूको सुख-भोगको लागि मात्र बाँचिरहेको हुन्छ । यस कुरामा शंका छैन ॥२१६॥

अभ्यासपाकपर्यन्तं मितान्नं स्मरणं भवेत् ।
अन्यथा साधनं धीमान् कर्तुं पारयतीहन ॥२१७॥

विद्वान् साधकले साधना शुरू गरेको समयदेखि सिद्धि प्राप्त नगरून्जेलसम्म अल्पाहार गर्नुपर्ने कुरा स्मरण गरोस् । अन्यथा जतिसुकै कुशल भएपनि साधनाद्वारा सिद्धि प्राप्त हुनेछैन ॥२१७॥

सङ्गको सर्वथा त्याग

अतीवसाधुसंलापोवदेत् संसदिबुद्धिमान् ।

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

करोति पिण्डरक्षार्थं बह्वालापविवर्जितः ॥२१८॥
त्यज्यते त्यज्यते सङ्गं सर्वथा त्यज्यते भृशम् ।
अन्यथा न लभेन्मुक्तिं सत्यं सत्यं मयोदितम् ॥२१९॥

विद्वान् योगीले सभामा अति कल्याणकारी वचन बोलोस् तर धेरै नबोलोस् । (भौतिक) देह धान्नलाई मात्र थोरै खाओस् । उसले संगत त्यागोस्, उसले मानिसहरूको संगत त्यागोस् र साँचो नै उसले सबै प्रकारका संगतहरू त्यागोस् । अन्यथा उसले मुक्ति प्राप्त गर्न सक्नेछैन । मैले भनेको कुरा सत्य छ, मैले भनेको कुरा निश्चय नै सत्य छ ॥२१८-२१९॥

निष्काम कर्म सम्पादन

गुप्त्यैव क्रियतेऽभ्यासः संगं त्यक्त्वा तदन्तरे ।
व्यवहाराय कर्तव्यो बाह्येसंगानुरागतः ॥२२०॥
स्वे स्वे कर्मणि वर्तन्ते सर्वे ते कर्मसम्भवाः ।
निमित्तमात्रं करणे न दोषोऽस्ति कदाचन ॥२२१॥

सबै प्रकरका संगतलाई त्यागेर साधकले एकान्त स्थानमा गोप्यरूपले योगको साधना गरोस् । व्यवहारको लागि समाजमा रहेर बाहिरी संगतमा आसक्त नभइकन आफ्नो कर्तव्य पूरा गरोस् । उसले आ-आफ्नो पेशा, वर्ण तथा कर्मजन्य सबै कर्त्तव्य-कर्महरू आफू एक निमित्त मात्र बनेर गरोस् । यसो गर्दा कहिले पनि दोष लाग्दैन ॥२२०-२२१॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

योगयुक्त गृहस्थ पनि मुक्तिको अधिकारी

एवं निश्चित्य सुधिया गृहस्थोऽपि यदाचरेत् ।
तदा सिद्धिमवाप्नोति नात्र कार्या विचारणा ॥२२२॥

यसरी निश्चित भएर गृहस्थले पनि बुद्धिमत्तापूर्वक जब यस योगको अभ्यास गर्दछ तब निश्चय नै उसले सिद्धि प्राप्त गर्दछ । यसमा कुनै किसिमको विचार गर्नुपर्ने आवश्यकता छैन ॥२२२॥

पापपुण्यविनिर्मुक्तः परित्यक्ताङ्गसाधकः ।
यो भवेत्स विमुक्तः स्याद्गृहे तिष्ठन्सदा गृही ॥२२३॥
न पापपुण्यैर्लिप्येत योगयुक्तो सदा गृही ।
कुर्वन्नपि तदा पापान्स्वकार्ये लोकसंग्रहे ॥२२४॥

परिवारमा रहेर सदा गृहस्थी कर्त्तव्य कर्म गर्दै जो पाप-पुण्यबाट मुक्त छ जसका आफ्ना इन्द्रियहरू वशमा छन् ऊ मुक्त नै हुन्छ । नित्य योग साधना गर्ने गृहस्थलाई पाप र पुण्यले छुँदैन । लोक कल्याणको लागि उसले पाप गरिहाले पनि ऊ त्यो पापबाट दुषित हुँदैन ॥२२३-२२४॥

मन्त्र साधना

अधुना संप्रवक्ष्यामि मन्त्रसाधनमुत्तमम् ।
ऐहिकामुष्मिकसुखं येन स्यादविरोधतः ॥२२५॥

अब म उत्तम मन्त्र साधनाको बारेमा बताउँदछु । यसबाट साधकले यो लोक तथा परलोक दुवैमा निर्बाध (बाधारहित) सुख प्राप्त गर्दछ ॥२२५॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

यस्मिन्मन्त्रे वरे ज्ञाते योगसिद्धिर्भवेत्खलु ।
योगेन साधकेन्द्रस्य सर्वैस्वर्यसुखप्रदा ॥२२६॥

यस परम श्रेष्ठ मन्त्रको ज्ञानद्वारा योगीले निश्चय नै योग सिद्धि प्राप्त गर्दछ । यस योगले एकाग्रचित्त योगीलाई सम्पूर्ण सिद्धि तथा सुख प्रदान गर्दछ ॥२२६॥

१. बीज मन्त्र

मूलाधारेऽस्ति यत्पद्मं चतुर्दलसमन्वितम् ।
तन्मध्ये वाग्भवं बीजं विस्फुरन्तं तडित्प्रभम् ॥२२७॥

मूलाधारमा स्थित जुन चतुर्दल कमल छ त्यसको माझमा विद्युत जस्तै प्रकाशवान् तथा कम्पायमान वाग्बीज अर्थात् वाणीको बीज विद्यमान छ ॥२२७॥

हृदये कामबीजन्तु बन्धूककुसुमप्रभम् ।
आज्ञारविन्दे शक्त्याख्यं चन्द्रकोटिसमप्रभम् ॥२२८॥
बीजत्रयंमिदं गोप्यं भुक्तिमुक्तिफलप्रदम् ।
एतन्मन्त्रत्रयं योगी साधयेत्सिद्धिसाधकः ॥२२९॥

हृदय स्थानमा बन्धुक पुष्प समान आभा भएको सुन्दर काम (प्रेम) बीज स्थित छ । दुई आँखीभौंको बीचमा (आज्ञा कमलमा) शक्ति संज्ञक बीज विद्यमान छ जुन करोडौं चन्द्रमाको समान प्रकाशवान् छ । यी तीनै बीज गोप्य राख्न योग्य छन् जसले भोग र मुक्ति दुवै फल प्रदान गर्दछन् । यसकारण योगीले सिद्धि-साधन गर्ने यी तीन बीज मन्त्रहरूको जप-साधना गरोस् ॥२२८-२२९॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

टिप्पणी:- यसरी मूलाधार चक्रमा स्थित वाग्बीज 'ऐं', अनाहत चक्रमा स्थित काम बीज 'क्लीं' र आज्ञाचक्रमा स्थित शक्ति बीज 'ह्रीं' गरी तीनवटा बीज मन्त्र हुन्छन् ।

२. मन्त्र जप विधि

एतन्मन्त्रं गुरोर्लब्ध्वा न द्रुतं न विलम्बितम् ।
अक्षराक्षरसन्धानं निःसन्दिग्धमना जपेत् ॥२३०॥

आफ्नो गुरुबाट यो मन्त्र लिएर साधकले सन्देह मुक्त मनले न त चाँडो न त ढीलो बीजाक्षर बीचको गुह्य सम्बन्धलाई बुझेर जप-साधना गरोस् ॥२३०॥

तद्गतश्चैकचित्तश्च शास्त्रोक्तविधिना सुधीः ।
देव्यास्तु पुरतो लक्षं हुत्वा लक्षत्रयं जपेत् ॥२३१॥

विद्वान् योगीले आफ्नो मन (यस मन्त्रमा) स्थिर राखेर शास्त्रमा बताइएको विधिअनुसार देवी त्रिपुराका समीपमा एक लाख होम तथा तीन लाख जप गरोस् ॥२३१॥

करवीरप्रसूनन्तु गुडक्षीराज्यसंयुतम् ।
कुण्डे योन्याकृते धीमाञ्जपान्ते जुहुयात्सुधीः ॥२३२॥

यस जपको समाप्ति पछि विद्वान् साधकले त्रिकोणाकार कुण्ड बनाएर करवीरको फूल, सख्खर, दूध र घिउ मिसाएर आहुति देओस् ॥२३२॥

अनुष्ठाने कृते धीमान्पूर्वसेवा कृता भवेत् ।
ततो ददाति कामान्वै देवी त्रिपुरभैरवी ॥२३३॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

यसरी पहिले होम त्यसपछि जप अनि होमको अनुष्ठान गरेर देवी त्रिपुरा प्रसन्न भै योगीका सम्पूर्ण कामनाहरू पूरा गरिदिन्छिन् ॥२३३॥

गुरुं सन्तोष्य विधिवल्लब्ध्वा मन्त्रवरोत्तमम् ।
अनेन विधिना युक्तो मन्दभाग्योऽपि सिध्यति ॥२३४॥

गुरुलाई सन्तुष्ट गरी विधिवत् यो सर्वश्रेष्ठ मन्त्र लिएर (माथि बताइएको) विधि अनुसार मंत्र-जप साधाना गरेर मन्द भाग्य भएको साधकले पनि सिद्धि प्राप्त गर्न सक्तछ ॥२३४॥

३. मन्त्र जप फल

लक्षमेकं जपेद्यस्तु साधको विजितेन्द्रियः ।
दर्शनात्तस्य क्षुभ्यन्ते योषितो मदनातुराः ॥
पतन्ति साधकस्याग्रे निर्लज्जा भयवर्जिताः ॥२३५॥

आफ्ना इन्द्रियलाई वशमा राखी यो मन्त्र एक लाख जप गर्ने साधकले अरूलाई आकर्षण गर्ने शक्ति प्राप्त गर्दछ अर्थात् साधकलाई देख्ने बित्तिकै कामातुर स्त्रीहरू व्याकुल हुन्छन् र निर्लज्ज तथा भयरहित भई साधकको अगाडि लोटिन्छन् ॥२३५॥

जप्तेन चेद्द्विलक्षेण ये यस्मिन्विषये स्थिताः ।
आगच्छन्ति यथातीर्थं विमुक्तकुलविग्रहाः ॥
ददति तस्य सर्वस्वं तस्यैव च वशे स्थिताः ॥२३६॥

यस मन्त्रलाई दुई लाख जप गरेर साधकले सबैलाई वशमा राख्न सक्तछ । ऊ कहाँ तिनीहरू उन्मुक्त भएर आउँछन् जसरी

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

कुलीन नारीहरू लज्जालाई छोडी तीर्थ स्नानमा जान्छन्। उसलाई आफ्नो सर्वश्व सुम्पेर उसकै वशमा रहन्छन् ॥२३६॥

त्रिभिर्लक्षैस्तथाजप्तैर्मण्डलीकाः समण्डलाः ।
वशमायान्ति ते सर्वे नात्र कार्या विचारणा ॥२३७॥

यस मन्त्रको तीन लाख जप गर्नाले मण्डलसहित मण्डलका देवताहरू साधकका वशमा आउँदछन्। यसमा कुनै कुराको विचार गर्नु पर्दैन ॥२३७॥

षड्भिर्लक्षैर्महीपालं सभृत्यबलवाहनम् ॥२३८॥

यसको छ लाख जप गर्नाले साधक स्वयं सेवक सेना, वाहनसहित विश्वपालन कर्ता हुन्छ ॥२३८॥

लक्षैर्द्वादशभिर्जप्तैर्यक्षरक्षोरगेश्वराः ।
वशमायान्ति ते सर्वे आज्ञां कुर्वन्ति नित्यशः॥२३९॥

बाह्र लाख जप गर्नाले यक्ष, राक्षस, नाग आदि उसका वशमा आउँदछन् र निरन्तर उसको आज्ञा पालन गर्दछन् ॥२३९॥

त्रिपञ्चलक्षजप्तैस्तु साधकेन्द्रय धीमतः ।
सिद्धविद्याधराश्चैव गन्धर्वाप्सरसांगणाः ॥२४०॥
वशमायान्ति ते सर्वे नात्र कार्य विचारणा ।
हठाच्छ्रवणविज्ञानं सर्वज्ञत्वं प्रजायते ॥२४१॥

यस मन्त्रको पन्ध्र लाख जप गर्नाले सिद्ध, विद्याधर, गन्धर्व र अप्सराहरू योगीका वशमा आउँदछन्। यस कुरामा कुनै शंका छैन। योगीले तत्कालै सर्वज्ञता र सर्दश्रवण ज्ञान प्राप्त गर्दछ ॥२४०-२४१॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

तथाष्टादशभिर्लक्षैर्देहिनानेन साधकः ।
उत्तिष्ठेन्मेदिनीं त्वक्त्वा दिव्यदेहस्तु जायते ॥
भ्रमते स्वेच्छया लोके छिद्रां पश्यति मेदिनीम् ॥२४२॥

यसरी यस मन्त्रको अठार लाख जप गर्नाले योगी सशरीर धरतीबाट माथि उठ्न सक्तछ । उसको शरीर दिव्य हुन्छ । ऊ स्वेच्छापूर्वक यस संसारमा जहाँसुकै जान सक्तछ । उसले पृथ्वीका छिद्रहरू देख्न सक्तछ अर्थात् यस स्थूल पृथ्वीका भौतिक अणुहरू तथा अन्तरनिहित स्थानहरू अवलोकन गर्न सक्तछ ॥२४२॥

अष्टाविंशतिभिर्लक्षैर्विद्याधरपतिर्भवेत् ।
साधकस्तु भवेद्धीमात्कामरूपो महाबलः ॥२४३॥
त्रिंशल्लक्षैस्तथाजप्तैर्ब्रह्मविष्णुसमो भवेत् ।
रुद्रत्वं षष्टिभिर्लक्षैरमरत्वमशीतिभिः ॥२४४॥
कोट्यैकया महायोगी लीयते परमे पदे ।
साधकस्तु भवेद्योगी त्रैलोक्ये सोऽतिदुर्लभः ॥२४५॥

विद्वान् साधक यस मन्त्रको अठ्ठाइस लाख जप गरेर विद्याधर पति तथा कामरूपी (स्वेच्छापूर्वक विविध रूप लिन सक्ने) हुन्छ । तीस लाख जप गरेर योगी ब्रह्मा र विष्णु समान हुन्छ । साठ्ठी लाख जप गरेर उसले रुद्रत्व प्राप्त गर्दछ भने असी लाख जप गरेर अमरत्व प्राप्त गर्दछ । एक करोड जप गर्ने महायोगी परम पद अर्थात् परमात्मामा लीन हुन्छ । (तर) तीनै लोकमा यस प्रकारको साधक योगी पाउन अति नै दुर्लभ छ ॥२४३-२४५॥

योगीको अन्तिम लक्ष्य-शिवत्व प्राप्ति

त्रिपुरे त्रिपुरन्त्वेकं शिवं परमकारणम् ।

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अक्षयं तत्पदं शान्तमप्रमेयमनामयम् ॥
लभतेऽसौ न सन्देहो धीमान्सर्वमभीप्सितम् ॥२४६॥

हे देवी ! त्रिपुर नाशक शिव एक (द्वैतरहित) तथा परम कारण हुनुहुन्छ । वहाँको परम पद अक्षय, शान्त अप्रेमेय (अपरिमित) तथा निरामय छ । निःसन्देह विद्वान् योगीको सम्पूर्ण अभिप्सा (आकांक्षा) नै शिवत्व प्राप्ति हो । (साधनाद्वारा) उसले त्यस परम पदलाई प्राप्त गर्दछ जुन उसको अन्तिम लक्ष्य हो ॥२४६॥

शिवविद्या नै महाविद्या हो

शिवविद्या महाविद्या गुप्ता चाग्रे महेश्वरी ।
मद्भाषितमिदं शास्त्रं गोपनीयमतो बुधैः ॥२४७॥

हे महेश्वरी ! शिवविद्या महाविद्या हो । यो विद्या सदा गोप्य तथा उच्च छ । मैले व्यक्त गरेको यो विद्या विद्वान् पुरुषले गुप्त नै राखोस् ॥२४७॥

हठविद्या परंगोप्या योगिना सिद्धिमिच्छता ।
भवेद्वीर्यवती गुप्ता निर्वीया च प्रकाशिता ॥२४८॥

सिद्धि प्राप्त गर्न चाहने साधकले हठविद्यालाई (पनि) परम गोप्य राखोस् । गुप्त राख्दा यो विद्या वीर्यवती (फलदायी) हुन्छ भने प्रकाशित गर्दा वीर्यहीन (शून्य फलप्रद) हुन्छ ॥२४८॥

य इदं पठते नित्यमाद्योपान्तं विचक्षणः ।
योगसिद्धिर्भवेत्तस्य क्रमेणैव न संशयः ।
समोक्षं लभते धीमान्य इदं नित्यमर्चयेत् ॥२४९॥

जो विद्वान् पुरुष यस- (योग शास्त्र) को शुरुदेखि अन्त्यसम्म

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

नित्य पाठ गर्दछ उसलाई क्रमपूर्वक (बिस्तारै) योग सिद्धि प्राप्त हुन्छ। यसमा सन्देह छैन। जसले यसको नित्य पूजा गर्दछ उसले मोक्ष प्राप्ति गर्दछ ॥२४९॥

साधनाद्वारा नै सिद्धि प्राप्ति

मोक्षार्थिभ्यश्च सर्वेभ्यः साधुभ्यः श्रावयेदपि ।
क्रियायुक्तस्य सिद्धिः स्यादक्रियस्य कथम्भवेत् ॥२५०॥

सम्पूर्ण मोक्षार्थी पुरुष तथा साधु-सन्तहरूलाई यस शिवविद्याको वाचन गरियोस् अर्थात् श्रवण गराइयोस्। साधनावान् पुरुषलाई सिद्धि प्राप्त हुन्छ, साधनाहीनलाई कसरी सिद्धि उपलब्ध हुन्छ र ? अर्थात् साधनाद्वारा नै सिद्धि प्राप्त हुन्छ अर्थात् साधना विना सिद्धि सम्भव छैन ॥२५०॥

तस्मात्क्रियाविधानेन कर्तव्या योगिपुंगवैः ।
यदृच्छालाभसन्तुष्टः सन्त्यक्त्वान्तरसंज्ञकः ॥
गृहस्थश्चाप्यनासक्तः स मुक्तो योगसाधनात् ॥२५१॥

त्यसकारण योग क्रिया विधान अनुसार (योग साधनाका नियम अनुसार) योग साधना गर्नु श्रेष्ठ योगीको कर्त्तव्य हो। जो आफूले जे पाएको छ त्यसमा सन्तुष्ट छ जसका आफ्ना इन्द्रियहरू वशमा छन् र जो गृहस्थ भएर गृहस्थी कर्ममा अनाशक्त छ ऊ योग साधनाद्वारा निश्चय नै मुक्त हुन्छ ॥२५१॥

योगयुक्त गृहस्थको सम्पन्नता सिद्धिको लागि बाधक छैन

गृहस्थानां भवेत्सिद्धिरीश्वराणां जपेन वै ।
योगक्रियाभियुक्तानां तस्मात्संयतते गृही ॥२५२॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

योग साधनाका क्रिया तथा विधिहरूलाई समुचितरूपले संपादन गरेर धन-वैभव सम्पन्न गृहस्थहरूले पनि जप साधनाद्वारा सिद्धि प्राप्त गर्न सक्तछन् । त्यसकारण एक गृहस्थ पनि योग साधानामा मरिमेटोस् ॥२५२॥

गृहस्थी जीवन एक अपूर्व अवसर

गेहे स्थित्वा पुत्रदारादिपूर्णः
सङ्गं त्यक्त्वा चान्तरे योगमार्गे ।
सिद्धेश्चिह्नं वीक्ष्य पश्चाद् गृहस्थः
क्रीडेत्सो वै मम्मतं साधयित्वा ॥२५३॥

गृहस्थ साधक पुत्र, पत्नी आदिले पूर्ण (पारिवारिक) घरमा रहेर सबै प्रकारको सङ्ग (पुत्र, पत्नी, मित्र, बन्धु, समाज आदि प्रतिको आसक्ति) त्यागेर आन्तरिक योग साधनाको मार्गमा प्रवृत्त होस् । पछिबाट (यसरी योग अभ्यास गरेपछि) बिस्तारै योग सिद्धिका लक्षणहरू देखिनेछन् । मेरो मत-(यस योग शास्त्र) अनुसार योग साधना गरेर उसले (गृहस्थ साधकले) आमोदपूर्ण सुखी जीवन यापन गर्नेछ ॥२५३॥

इति श्रीशिवसंहितायां हरगौरीसवादे योग शास्त्रे पंचमः पटलः समाप्तः ॥५॥ शुभम् ॥

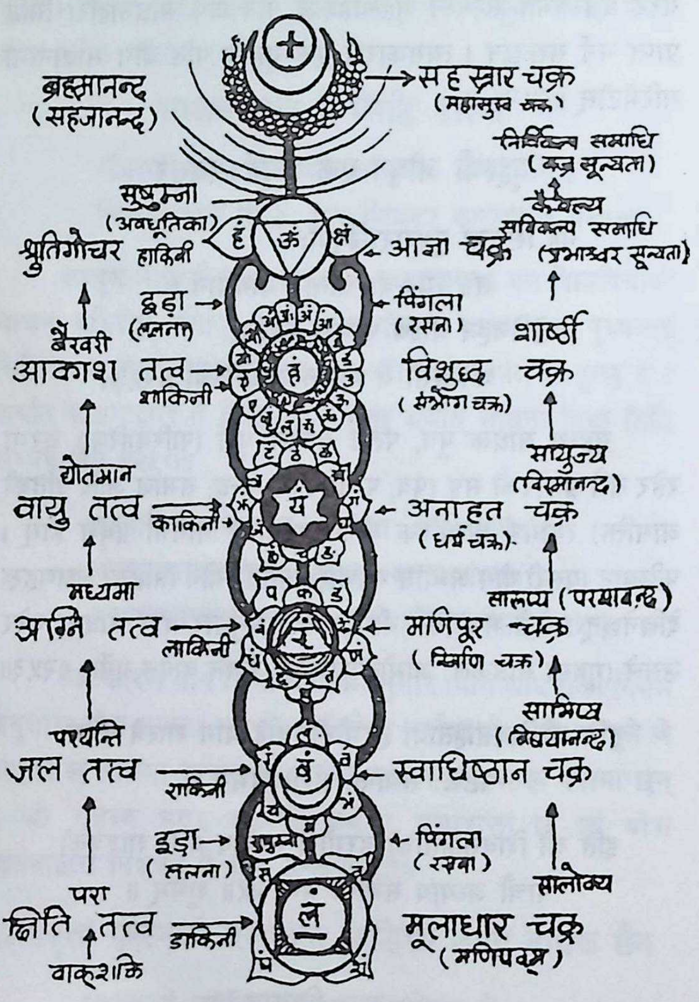
इति श्री शिवसंहिताको हरगौरी सम्वाद योग शाश्त्रको पाचौं अध्याय समाप्त भयो ॥५॥ शुभम् ॥

ॐ नमः शिवाय

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

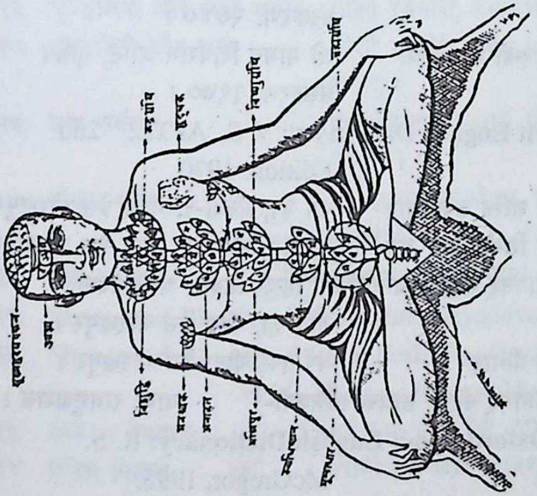
षट्चक्र- १



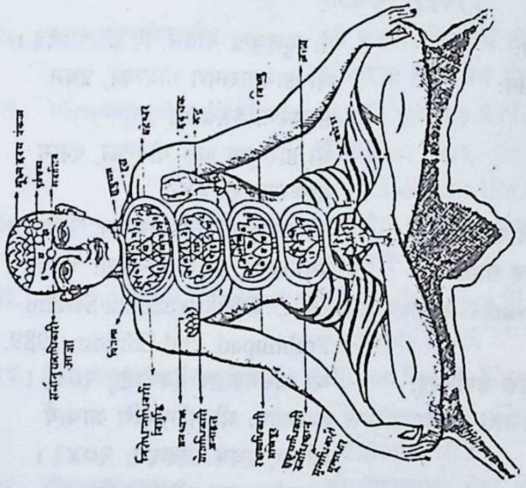
Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

षट्चक्र- २



चित्र नं. १



चित्र नं. २

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

सन्दर्भ ग्रन्थ-सूची

१. अमरकोषः पं. कुलचन्द्र गौतम, वि.सं. १९९३।
२. आत्म-दर्शनः श्री सत्यनारायण गोयन्का, प्रथम संस्करणः १९८७।
३. ब्रह्मसुत्रः श्री हरिकृष्ण दास गोयन्का, दशम संस्करणः २०४४।
४. ईशादि नौ उपनिषद्: श्री हरिकृष्ण दास गोयन्का, २०४३।
५. विवेकानन्द साहित्यः प्रथमखण्ड, प्रथम संस्करणः १९८९।
६. **Bhagavad Gita:As It Is**-A. C. Bhaktivedanta Swami Prabhupad, 2nd Edition: 1989.
७. बृहदारण्यक उपनिषद्: श्री माधवप्रसाद देवकोटा, २०३१।
८. अंग्रेजी नेपाली साझा संक्षिप्त शब्दकोषः श्री नरेन्द्रमणि आचार्य दिक्षित, प्रथम संस्करणः २०४३।
९. नेपाली बृहत् शब्दकोषः राजकीय प्रज्ञा प्रतिष्ठान, प्रथम संस्करणः २०४०।
१०. संस्कृत हिन्दी शब्दकोषः श्री वामन शिवराम आप्टे, तृतीय संस्करणः १९७०।
११. **Sankrit English Dictionary:** V. S. APTE, 2nd Edition: 1970.
१२. कल्याण शक्ति उपासनाङ्क- वर्ष ६१, संख्या-१, गीता प्रेस गोरखपुर
१३. कल्याण शिवोपासना अङ्क- वर्ष ६७, संख्या-१, गीता प्रेस गोरखपुर
१४. श्रीमद्भागवद् गीताःतत्वविवेचिनी हिन्दी टिकाः श्री जयदयाल गोयन्का, गीता प्रेस गोरखपुर।
१५. कल्याण योगाङ्क- वर्ष १०, गीता प्रेस गोरखपुर।
१६. श्रीमद्भागवद् गीताः साधक संजिवनी- स्वामी रामसुखदास।
१७. **The Oxford Hindi English Dictionary:** R. S. McGregor, 1993.
१८. संस्कृत व्याकरणः डा. आर्थर ए. मैकडानल, प्रथम

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

संस्करण: १९७३ ।
१९. नवीन अनुवाद-चन्द्रिका: चक्रधर "हंस" नौटियाल, बाईसौं संस्करण: १९७२ ।
२०. पातञ्जल योगप्रदीप: श्री स्वामी ओमानन्द तीर्थ, आठौं संस्करण: गीता प्रेस गोरखपुर ।
२१. **Vipassna Meditation:** As Taught by S.N. Goenka- William Hart, First Edition: 1987.
२२. संक्षिप्त शिव पुराण- गीताप्रेस गोरखपुर, प्रथम संस्करण: २०४४ ।
२३. **HathaYoga Pradipika:** Shree Pancham Singh, Third Edition: 1975.
२४. **Gheranda Samhita:** Shree Rai B. Shreesha Chandra Vasu, Third Edition: 1979.
२५. योग एवं तन्त्र: श्री गोपालमान श्रेष्ठ, दोस्रो संस्करण ।
२६. कुण्डलिनी और सात शरीर: ओशो रजनीश, संस्करण: १९९३ ।
२७. कुण्डलिनी और तन्त्र: ओशो रजनीश, प्रथम संस्करण: १९९३ ।
२८. तन्त्र-सर्वस्व: प्रा. चूडानाथ भट्टराई, प्रथम संस्करण: २०४१ ।
२९. गोरक्ष संहिता: डा. चमनलाल गौतम, प्रथम संस्करण: १९७४ ।
३०. योग-रश्मि: श्री रामेश्वर दास गुप्त ।
३१. **Shreemad Bhagavad Gita:** Shree Jayadayal Goenka.
३२. **Shreemad Bhagavad Gita: Sadhaka Sangivani:** Swami Ramasukhadas.
३३. कल्याण देवताङ्क: वर्ष ६४, गीता प्रेस, गोरखपुर ।
३४. चरित्र विज्ञान: स्वामी सच्चिदानन्द विशुद्धदेव ।

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

काशकको तर्फबाट

ॐ नमः शिवाय

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu